

# روحانی ڈائجسٹ

یہ پرچہ شہداء کو شہادت کا ثناء  
اور کھنڈر کو کھٹکے سے مالا اور چھاپڑ

جولائی ۲۰۱۷ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی ڈائجسٹ

# پاک سوسائٹی

اگر کوئی شخص ریلوے میں بھی جھوٹ بولے اور دھوکا دے تو اللہ کو  
اس کے بھوکا پیاسا رہنے کی کوئی پروا نہیں۔ (الحدیث)

جولائی ۲۰۱۷ء



WWW.PAKSOCIETY.COM



قیمت 80 روپے

اس QR Code کو اپنے اسمارٹ فون سے Scan کیجیے  
اور براہ راست روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ پر آئیے۔

جلد: 37 شماره: 8

جولائی 2015ء / رمضان، شوال 1436ھ

فی شماره 80 روپے

ماہنامہ  
روحانی ڈائجسٹ  
کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح  
پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 850 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ نمبر 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل: فیکس بکس ایوب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست: عائشہ

ابدالحق قلیڈر نابا اولیٰ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پتی ایڈیٹر: آرائی پروموشن

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر: پرنٹر، ایڈیٹر، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

Scanned By Amir



### اس ماہ بطور خاص.....

دوسرا جسم.....

اس نے دیکھا کہ اس کا مادی جسم تو ستر پر ہی پڑا ہوا ہے لیکن وہ اپنے دوسرے جسم کے ساتھ کھڑا دولت اس نے یہ علانیت حاصل کر لی تھی کہ وہ اپنے مادی جسم سے الگ ہو سکتا تھا۔

گرب ڈیوس 750000

سینڈ فلٹیس

اس وقت قرآن دینا کے کئی اداروں میں ماسٹر فلٹیس کی ٹیکسٹس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ ماسٹر فلٹیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔

شاپینہ جمیل 350000

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے.....

ڈیڑاؤو، واہمہ، مرض یا پر اسرار صلاحیت

کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کے سامنے ہونے والا

واقعہ آپ کی زندگی میں پہلے بھی رونما ہو چکا ہے؟

510000

روزے کی حقیقت

روزہ صرف بھوکا پیاسا رہنے کا نام نہیں.....  
حضرت علی بن عثمان جویری المعروف داتا گنج بخش کی  
ہزار سالہ قدیم شہرہ آفاق تصنیف "کشف المحجوب"  
سے ایک باب.....

رمضان المبارک کی مناسبت سے قارئین کی تدارک

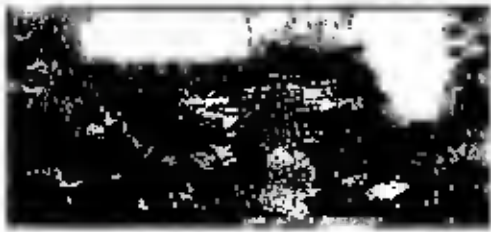
70000

رمضان المبارک: محاسبے کا مہینہ

عبادات میں میں روزے کا مقام نہایت اہم ہے۔ روزہ  
تقویٰ کا درس ہونے کے ساتھ ساتھ صبر و انضباط کی عملی  
تربیت بھی ہے۔ انسانی زندگی کے لیے یہ تربیت نہایت  
ضروری ہے کیونکہ زندگی کا کوئی بھی صبر و انضباط  
کے بغیر سر نہیں کیا جاسکتا

100000

- 08... نور الہی نور نیوت ... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان ...
- 09... صدائے جس ... برائی شعور انسان جانتا ہے کہ زندگی کا ہر لمحہ مر رہا ہے۔
- 12... حق ایتھیں ... روزہ اور قیام اللیل روحانی حواس کو جلا بخشنے ہیں۔



نان سینڈول کا راز ... سب ہمسرا انسان ساختہ  
سبزیوں اور نسرؤں کا نہایت ہی سیران کن مجال ہے۔

63... ❖❖❖

63

- 27... مایوسی ... مایوس ہونے کی ضرورت نہیں لیکن دیکھ کر جانے کا آپ کو حق ہے۔ ... (شفیق احمد)
- 31... صاحب حال ... صاحب مال اس مقام پر ہوتا ہے جہاں قہر ہے بھی اور شعور بھی۔ ... (واصف علی واصف)



48

ہمارا نوجوان ... ناکامی سے بچاؤ کیوں؟

اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو خود فیصلہ نہیں کرتے بلکہ حالات کا دھارا انہیں جہاں لے جاتا ہے وہاں کے ساتھ بہتے پلے جاتے ہیں۔  
جبار قریشی ... 48

- 41... فالتو کھانا ... نیم انفرادی سطح پر خورد و نوش اور پانی دونوں بچا سکتے ہیں ...
- 45... آہر تو کچھ نظر آتے ہیں کہ آخر ... انہوں نے ذرا دار اسٹائل اٹھائے ہوتے ہیں۔ اور یا مقبول جان ...
- 91... بارش اور آسمو ... ناری نہانی باران اور ٹھنک کا ترنم ...
- 97... ہنس مکھ ... سندھی ادب سے انتخاب ... ایک جذباتی کہانی ...
- 101... جیتی جاگتی زندگی ... زندگی کا ایک ایش یہ بھی ہے۔ آبِ حیات کہانیوں ...



72

ہمایونور ... دوسری جنگ عظیم کے پس منظر میں کہیں جی ایک کہانی۔

72... احمد ندیم قاسمی

- 109... کیا آپ کی آمدنی آپ کے اخراجات سے کم ہے؟ ... گریجویٹ کے والے سے فلاڈیلمینٹ

195

روانہ

سلاج

83

پہلے پاکستان

179

سجدوز خان

پارس

سید زوی سے آشنائیت ... اس سجدہ نما درویش اور اس کی بیان ہے۔ ... ایک نئی کی کہانی شاعر عارفی راویوں پر چلاؤ۔



بیٹیاں .... بوجھ یا امداد داری ...؟

جس گھر میں بیٹیاں ہوں وہاں لوگ زیادہ کھلے دل والے ہوتے ہیں....

115... رنمد احمد

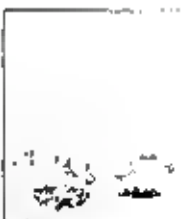
بچوں کی چھٹیاں مفید بنائے.... پھنسیں بچوں کے لیے خوشیوں کی نوید سے گر آتی ہے

روزہ رکھیں، صحت پائیں .... راشدہ عنفت میموریل کیمپ فور ذہانتہ ...

برسات میں پھلوں سے شفا اور غذا ایت حاصل کیجیے .... علی انامہ ... 139

کدو .... نمدادوں کے اخراج اور انگلیکسٹ میں مفید ... مصباح شایخ ... 142

تربوڑ .... بیاس میں تسکین دہانے ... ظوبی دانسی ... 143



125

ناشتہ کے لیے بہترین غذا میں ....

بہترین بہتر صحت کے لیے ناشتہ کو لازمی قرار دیتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ناشتہ میں ایسا یا نمایا جائے جو صحت بخش میں ہو اور توانائی۔

آپ کا تگن .... صحت اور خوبصورتی کا ذریعہ ہے ... شہزادہ شہزادہ ... 145

طبعی مشورے .... خون کی کمی (Anemia) ... حکیم عادل سمعیل ... 149

کیفیات مسراقبہ .... مزاج کے دوران مختلف کیفیت! انجمن ... ❖❖❖ 163



135

گجور .... فوری توانائی کا بہترین ذریعہ۔

گجور ایسی منفرد اور کمزور خوراک ہے جس میں کئی قسم کی روغن اور غذائی اجزاء اور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ روزانہ جلد نہ آتے ہیں مفید ثابت ہوتی ہے۔ محمد حمید

قرآنی انسائیکلو پیڈیا .... قرآنی الفاظ کی معانی ... ❖❖❖ 167

روحانی سوال و جواب .... روحانی حالتوں سے متعلق سوالات کے جوابات ... نوادہ شیخ الدین عثمانی ... 169

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ .... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیف اور پندریاں ... نسیم نیبلسی ... 183

روحانی ڈاک .... آپ کے مسائل، غم و اندوہ اور تقدیر و سبب غمبختی کے نمونے ... ❖❖❖ 199



23



119

صحت مند زندگی



159

سورہ صبر کے بارے میں جملہ مشقوں، افغان

زندگی میں بھاری بھاری

انسان کی زندگی میں

تَوَاتُورِ تَقْوَىٰ

تَوَاتُورِ اِيْمَانِ

ترجمہ: "اے ایمان دانو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں۔ جس طرح تم سے پہلے کے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم تقویٰ اختیار کرو۔" (سورہ بقرہ: آیت 183)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں یہ پیغام ملتا ہے کہ روزہ کا حاصل تقویٰ ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ "ہدایت متقیوں کو ملتی ہے۔" (سورہ بقرہ: آیت 2)

روزہ اتنی عبادت ہے جو انسان میں تقویٰ کے اوصاف پیدا کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ رمضان کا مہینہ تقویٰ کے حصول کے لیے بہترین ماحول فراہم کرتا ہے۔ رمضان المبارک کو اس کے صحیح آداب کے ساتھ بسر کرنے والا بندہ انسانی جسمانی، ذہنی و روحانی کیفیات سے گزر رہا ہے جن میں اس پر اللہ کی مشیت کے راز آشکار ہوتے ہیں۔ بندہ کا ذہنی، قلبی و روحانی تعلق اپنے خالق، اپنے مالک اللہ وحدہ لا شریک کے ساتھ قائم ہو جاتا ہے۔

روزہ کے فوائد و ثمرات پانے کے لیے ضروری ہے کہ روزہ رکھتے ہوئے ان تمام امور کا دھیان رکھا جائے جو روزے کے مقاصد کے حصول میں معاون ہیں۔ سید المرسلین رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں:

ترجمہ: "بہت سے روزہ رکھنے والے ایسے ہیں کہ ان کو روزہ کے ثمرات میں ہجر بھوکا رہنے کے سچے حاصل نہیں اور بہت سے شب بیدار ایسے ہیں ان کو رت جگا کے سوا کچھ نہ ملا۔" (ابن ماجہ، مشکوٰۃ)

ترجمہ: "روزہ (عذاب سے بچانے والی) ڈھال ہے۔ پس روزہ دار کو چاہیے کہ نہ فحش بات کہے، نہ جہالت کرے اور اگر کوئی شخص اس سے لڑے یا اسے گالی دے تو وہ دوسرا تہ کہہ دے میں روزہ دار ہوں۔" (بخاری)

رسول اللہ نے فرمایا: "روزہ آدمی کے لیے ڈھال ہے جب تک اس کو پھانسی نہ ڈالے۔"

پوچھا گیا کہ "روزہ کس چیز سے پھٹ جاتا ہے؟" فرمایا کہ "جھوٹ اور فیہت سے۔" (نسائی، ابن ماجہ)

تَوَاتُورِ اِيْمَانِ

Scanned By Amir



# صکایے جس

ایک بہت ہی دور...

اس نے اپنے ایک غلام کو خوش کرنے کے لیے اسے آزاد کر دیا اور بہت سی دولت اور تجارتی مال سے بھرا جہاز دے کر کہا: "جاؤ مختلف ممالک میں ان اشیاء کو فروخت کرو اور جو کچھ اس سے فائدہ حاصل ہو، وہ سب کا سب تمہارا ہو گا۔"

غلام نے وسیع سمندر پر اپنے سفر کا آغاز کیا لیکن بہت طویل سفر طے کرنے سے پہلے ہی طوفان نے اسے گھیر لیا، اس کا جہاز ایک چٹان سے ٹکرا گیا اور ٹکڑے ٹکڑے ہو گیا۔ اس غلام کا سب کچھ تباہ ہو گیا اور وہ تیرتا ہوا ایک بڑے جزیرے کے ساحل پر پہنچا۔

وہ بہت ادا اور دل گرفتہ تھا۔ اس کا سارا مال دولت ختم ہو چکا تھا یہاں تک کہ اس کے کپڑے تک پھٹ چکے تھے۔ پھر اس نے ہمت کی اور جزیرے پر غذا کی تلاش میں نکلا۔ کچھ دور آگے چلا تو اسے ایک بڑا اور خوبصورت شہر نظر آیا۔ وہ دوز تباہ اس شہر میں پہنچا تو لوگوں سے اسے درکھی کر خوشی سے چاہتے ہوئے اس کے پاس آئے اور "خوش آمدید! خوش آمدید! بادشاہ زندہ باد" کے نعرے لگانے لگے۔ پھر اسے قیمتی گہنی میں بٹھا کر تعلق دتے کے ہمراہ ایک شاندار محل میں لے آئے۔ اس کے گرد نوکر چار جمع ہوئے۔ اسے شاہی لباس پہنایا گیا۔ طرح طرح کے کھانے اس کے سامنے پیش کیے گئے۔ بہت سے لوگ اس کے آس پاس اس کی مرضی جاننے کے لیے فرمانبرداری کا اظہار کرتے نظر آ رہے تھے۔

غلام بہت حیران تھا، اس کو سب کچھ خوب سا لگ رہا تھا۔ اس نے کچھ آدمیوں سے پوچھا کہ "یہ کیا ہو رہا ہے؟ مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا۔ تم ایک اجنبی شخص کو اتنی عزت دے رہے ہو۔ ایک پھنے پرانے لباس والا غلام جسے تم نے کبھی دیکھا نہیں، اسے تم اپنا حکمران بنا رہے ہو۔"

ان میں ایک جو شاید وزیر تھا، کہنے لگا "عالم پناہ! اس جزیرے پر آباد لوگ بہت غرض سے خدا سے دعا مانگ رہے تھے کہ ان کے لیے ایک بادشاہ بھیجا جائے۔ ہمارے جزیرے کا یہ قانون ہے کہ یہاں جو بھی بادشاہ بنتا ہے اسے صرف ایک سال حکومت ملتی ہے۔ ایک سال بعد اس سے اقتدار لے لیا جاتا ہے اور اسے اٹھا کر ایک ویران

اور سناٹا جزیرہ پر چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور پھر ایک نئے بادشاہ کی تلاش شروع ہو جاتی ہے۔۔۔ ہر سال یہی ہوتا ہے۔۔۔

تربے پہلے جو بھی لوگ تخت نشین ہوئے وہ اپنے اختیارات سے لطف اندوز ہونے، عیش و عشرت اور شان و شوکت میں ایسے ذوب جاتے کہ بے پرواہ ہو جاتے تھے۔۔۔ اور اپنے آخری دن کے بارے میں کچھ نہیں سوچتے تھے۔۔۔ تم بھی پچھنے پر اے کہاں میں ہمارے پاس خلیفہ ہاتھ آئے تھے، اسی حالت میں اس سناٹا جزیرے میں بھیج دیے جاؤ گے۔“

نئے بادشاہ یعنی غلام نے ان باتوں کو غور سے سنا اور فکر مند ہو گیا۔۔۔ اس نے سوچا کہ مجھے وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔۔۔ کچھ دیر سوچا پھر اپنے عقلمند وزیر سے کہا کہ ”مجھے مشورہ دو اور نصیحت کرو، تاکہ میں وقت ضائع کیے بغیر ان دنوں کی تیاری کر سکوں جو مستحق میں مجھے درپیش ہوں گی۔“

وزیر کے مشورے سے سب سے پہلے اس نے اس سناٹا جزیرے پر مزدوروں اور کسانوں کو بھیجا کہ اس وہاں گھروں کی تعمیر کریں۔۔۔ زمین پر مٹی چلائیں۔۔۔ کروڑوں کو خوبصورت بنائیں۔۔۔ اس کے بعد اس شہر کے کچھ کوٹوں کو وہاں رہائشی کے لیے روانہ۔۔۔ کاروباری اور تجارتی بازار بنوانے۔۔۔ اور محلات تعمیر کروانے۔۔۔ اس بادشاہ سے پیسے جو ظفر ان تھے یا تو اختیار کے فخر ہونے اور سناٹا جزیرے کی دولت سے ہی مر گئے تھے یا پھر عیاشی اور شہرت اب نے انہیں تباہ و برباد کر ڈالا اور موت کے قید میں ڈھیل دیا تھا۔۔۔

آخر وہ دن آیا جب غلام بادشاہ اپنے اختیارات سے محروم کر دیا گیا۔۔۔ اس سے اختیارات اور شہرت ہٹا لی گئی اور اسے ایک کشتی پر سوار کر کے سناٹا جزیرے روانہ کر دیا گیا۔۔۔

نہیں وہ سناٹا جزیرہ اب ایک دانش اور خوشگوار جگہ بن چکی تھی۔۔۔ غلام جب اس جزیرے میں پہنچا تو وہاں کے لوگ پہلے ہی حیرت و خوشی و شوق و حیرت سے سناٹا جزیرے کے لیے آئے اور انہوں نے اسے یہاں پر اپنا بادشاہ بنا لیا اور وہاں کے ساتھ خوشی اور اطمینان سے رہنے لگا۔

انسان کی زندگی بھی اس حکایت کی طرح ہے۔۔۔

مہربانی اور فیض رسائی کرنے والا مالک تعالیٰ اللہ اپنے غلام بندے کو باطنی غلام کی دولت سے نواز کر بھیجتا ہے مگر اس دنیا میں ٹھیکے پر دو اپنے راضی و رغبت کو بھول چکا ہوتا ہے۔ یہاں کے لوگ گھر والے رخصت دار، دوست احباب، اس کا کرم جو شہرت ان کا استقبالیہ کرتے ہیں اسے سر آکھوں پر بھاتے پاتے خوشیوں میں شامل کر دیتے ہیں لیکن یہاں آ کر یہ بات ان کے علم میں آتی ہے کہ ایک دن اس دنیا سے جانا ہے، ان دنیاوی چیزوں سے وہ اجنبی بن جائے گا۔۔۔ مرنے والا تو وہ ہے بادشاہوں کی طرح دنیاوی چیزوں میں کھو جاتا ہے یا پھر اپنے عقلمند وزیر یعنی بیوقوف اور غیب سے رہنمائی کے مستحق کی دنیا کو سوار کرتا ہے۔

آدم کو اللہ نے اپنے انعام و انصاف سے نواز کر بہشت میں رکھا اور فرمایا کہ آدم! اور تیرے بیوی دولت میں رہو، جہاں سے وہ چاہے خوش ہو کر رہے، لیکن اس درخت کے قریب نہ جانا، ورنہ تمہارا شمار ایسے لوگوں میں



ہو گا جو اپنے اوپر ظلم کرتے ہیں۔ آدم سے صبر نہ ہو سکا اور وہ اللہ کی نافرمانی کا مرتکب ہو گیا، جیسے ہی آدم نافرمانی کا مرتکب ہوا، روشنی کی جگہ تاریکی نے لے لی۔ خوشی کی جگہ غم چھا گیا۔ آزادی کی جگہ قید و بند کے احساس نے اپنے پنجے گاڑ دیے اور آدم نہایت حسرت و یاس میں جنت چھوڑنے پر مجبور ہو گیا۔ باوجود اس کے کہ آدم نے اللہ کی نافرمانی کی۔ اللہ نے اپنی رحمتی اور کریمی کی صفت سے پھر آدم کے اوپر فضل کیا۔ تسخیر کائنات سے متعلق اللہ نے جو خزانے عطا فرمائے تھے، آدم کو ان سے محروم نہیں کیا آدم کو اور اس کی اولاد کو بتایا گیا کہ....

"تمہارا وطن جنت ہے۔ تم جب چاہو اپنے وطن میں واپس آ سکتے ہو۔ تمہیں صرف یہ سزا ہے کہ نافرمانی کے دائرے سے باہر آ جاؤ۔ اللہ تعالیٰ اپنے منتخب لوگ بھیجتے رہیں گے۔ وہ تمہیں متوجہ کرتے رہیں گے کہ تم ایک عقیم خزانے کے مالک ہو۔ اللہ کے یہ پاکیزہ بندے اس راستے پر چلنے کے لیے قاعدے اور ضابطے بنا نہیں گئے تاکہ تم آسانی کے ساتھ اپنے وطن میں داخل ہو جاؤ... اس زمین پر جنت کے خلاف تمام انسان مافلسین کی زندگی بسر کر رہے ہو یہ تمہارے لیے جہنم کا خزانہ ہے۔ اگر تم نے اس زندگی میں اپنے اور جنت کے درمیان پردے کو نہیں بنایا تو جنت تمہیں واپس نہیں ملے گی۔"

قدرت نے اپنا کیا ہوا وعدہ پورا کیا اور ظالم، سرکش، نافرمانوں کو انسانی کی بدایت کے لیے ایک لاکھ چوبیس ہزار پینچتر بھیجے....

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر نبوت کے اختتام کے بعد توحید و رسالت کی دعوت کو قائم رکھنے کے لیے پیغمبروں کے وارث اولیاء اللہ کا سلسلہ قائم رکھا، ایسا سلسلہ جو قائم رہتا رہے گا۔

ہر آدمی جو ذرا بھی شعور رکھتا ہے، ہر وقت اس بات کا مشاہدہ کرتا ہے کہ زندگی کا ہر لمحہ مر رہتا ہے۔ ایک لمحہ مرتا ہے تو دوسرا لمحہ پیدا ہوتا ہے۔ دن مرتا ہے تو رات پیدا ہوتی ہے۔ پتھریں مرتا ہے تو لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔ لڑکیاں مرتا ہے تو جوانی پیدا ہوتی ہے اور جوانی مرتی ہے تو بڑھاپا پیدا ہوتا ہے اور بڑھاپا مرتا ہے تو اس کو بھروسہ صورت مورتی کا ایک ایک عضو مٹی کے ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ہڈیاں جس کے اوپر انسانی زہا نیچے کا دار و مدار ہے، خاک بن جاتی ہیں۔ دماغ جس پر انسانی عظمت کا دار و مدار ہے اور جس دماغ کے اوپر انسان اکثر ثابت، دوسروں کے اوپر ظلم کرتا ہے، خود کو بڑی طاقت سمجھنے لگتا ہے، اس کو کبھی مٹی کھا جاتی ہے اور مٹی کے ذرات بنے ہوئے اس جیسے دوسرے انسان اس دماغ کو اپنے پیروں کے روندتے ہیں۔

جب کسی بھی آدمی زوا کی دلی چسپیاں صرف گوشت پوست کے جسم کے ساتھ وابستہ رہتی ہیں۔ اس کو روحانی صلاحیتیں بھیجی رہتی ہیں اور جب کسی بھی آدمی زوا کو اس بات کا علم ہو جاتا ہے کہ گوشت پوست کا جسم اور اصل نافرمانی کرنے کے جرم میں ایک پردے تو اس کا ذہن حقیقت کی تلاش میں مصروف ہو جاتا ہے اور یہ تلاش اسے اس امانت سے باخبر کر دیتی ہے جس امانت کی، جنت کائنات میں انسان کو ثقہ فوط کیا گیا ہے۔



رمضان کی مبارک و مقدس ساعتوں میں روزوں اور قیام اللیل کا اصل حاصل اپنے خالق اپنے مالک اللہ وحدہ لا شریک کی قربت ہے۔ اللہ کی محبت کا احساس انسان کی زندگی کا سب سے گرانقدر جذبہ اور سب سے قیمتی بلکہ اصول اثاثہ ہے۔ جن لوگوں کے دل اللہ کی محبت سے سرشار ہو جاتے ہیں وہ دنیا میں تو رہتے ہیں لیکن وہ لوگ دنیا کی چمک اور دولت کی حرص و ہوس میں مبتلا نہیں ہوتے۔ جیسے روزہ دار دن کے وقت اپنے ارد گرد کھانے پینے کی بے شمار اشیاء کی موجودگی کے باوجود ان کے طعام و شرب کا ارادہ نہیں رکھتا.... روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو کئی طرح کے اثرات کی حامل ہے۔ روزے کے جسمانی اثرات بھی ہیں ذہنی و قلبی اثرات بھی ہیں اور رازدرواح پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

رمضان کے روز و شب بندہ مومن کو ایک خاص کیفیت عطا کرتے ہیں۔ ان تیس دنوں میں کھانے پینے پر کنٹرول اور غیبت کے دورانیے میں کمی سے یعنی تقییل طعام و تقییل نوم اور قرآنی آیات کی تلاوت اور ان میں تفکر کرتے رہنے سے انسان کی لاشعوری تحریکات بیدار و متحرک ہو کر انوار تجنیات سے معمور ہو جاتی ہیں۔

انسان اس دنیا میں بنیادی طور پر دو حواس میں زندگی بسر کرتا ہے۔ ایک ظاہری یا مادی حواس دوسرے باطنی یا روحانی حواس.... مادی حواس کا تعلق زیادہ تر انسان کے شعور سے ہے جبکہ روحانی حواس کا تعلق انسان کے ناشعور سے ہے۔ روحانی اور مادی حواس ایک دوسرے کے ساتھ Integrate ہو کر انسانی وجود کو زندہ اور متحرک رکھتے ہیں۔ انسان اشرف المخلوقات ہے۔ اسے یہ شرف اس خاص عملی وجہ سے ملا ہے جسے قرآن نے علم الہام کہا ہے۔ قرآنی آیات کے ذریعہ یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس کائنات میں صرف انسان کو ہی یہ علم عطا کیا گیا ہے۔ اس شرف کی وجہ سے انسان پر مختلف ذمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں۔

علم الہام کی وجہ سے انسان پر عائد ذمہ داریوں میں سے ایک یہ بھی ہے کہ انسان کو شعوری یا مادی اور لاشعوری یا روحانی حواس کی موجودگی سے واقف ہونا چاہیے۔ انسان کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ مادی و روحانی حواس کے درمیان توازن

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

کس طرح قائم ہوتا ہے۔ مادی حواس یا جسمانی تقاضوں کا سبب بنتے ہیں جبکہ روحانی حواس روحانی تقاضوں کا سبب بنتے ہیں۔ اس دنیا میں اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ انسان مادی اور روحانی تقاضوں میں توازن کے قیام کا اہتمام بھی کر رہے۔ یہ توازن قائم نہ ہونے سے انسان وجود روحانی طور پر شدید نقصان سے دوچار ہو گا جس کے اثرات جلد یا بدیر اس کے مادی وجود اور معاشرت پر بھی ظاہر ہوں گے۔

اس مادی دنیا میں جسمانی تقاضوں کی اہمیت بظاہر بہت زیادہ ہے جبکہ روحانی تقاضوں سے عام لوگ یا تو واقف ہی نہیں یا تھوڑی بہت واقفیت کے باوجود ان کی اہمیت کو سمجھ نہیں پاتے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ مادی تقاضوں کی نسبت روحانی تقاضے انتہائی لطیف ہوتے ہیں اور اپنی تکمیل کے لیے شدت سے اصرار نہیں کرتے۔ اگر ہمارے مادی حواس کسی وجہ سے کم فعالیت کا مظاہرہ کرنے لگیں تو اس کے منفی اثرات فوراً ظاہر ہونے لگتے ہیں مثلاً آنکھ، کان یا دماغ کی کم فعالیت کا ایک تو فوری طور پر پتہ چل جاتا ہے، دوسرے اس کی وجہ سے عملی زندگی میں آدمی کی شمولیت متاثر ہوتی ہے۔ معاشی اور معاشرتی امور کی انجام دہی میں ہم پر شعورنی یا مادی حواس غالب رہتے ہیں۔ ان سرگرمیوں میں اپنی انہماک اور جسمانی مصروفیات کے سبب ہمارے شعورنی یا روحانی حواس اپنی اہمیت اور ناگزیریت کے باوجود دب جاتے ہیں۔ اس دباؤ کے باعث روحانی حواس کھلنے کی شکل پر غیر فعال ہو نہیں پاتے البتہ کم فعال ہو جاتے ہیں۔ انتہائی لطیف حواس کی کم فعالیت کی وجہ سے انسان ذہنی طور پر ان حواس کی موجودگی سے غافل رہتا ہے۔ لیکن روت تو بہر حال متحرک رہتی ہے اور روحانی حواس کے ذریعہ انسانی وجود کو غیر محسوس طریقہ سے توانائی یا انرجی فراہم ہوتی رہتی ہے۔

دنیاوی کاموں میں مصروف ہو کر نہ ہونے پر شعورنی یا روحانی حواس کی فعالیت (Activism) کے اثرات عام طور پر اس طرح ظاہر ہوتے ہیں کہ ان کے ہوش و حواس مضبوط ہونے لگتے ہیں۔ روز مرہ کی مصروفیات یعنی معاشی اور معاشرتی امور میں ان کی شمولیت متاثر ہونے لگتی ہے۔ اس بات کو اس ظہر بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ جیسے دنیاوی حواس میں شدید مصروفیت اور ذہنی انہماک سے روحانی حواس دب جاتے ہیں اسی طرح روحانی حواس متحرک ہونے سے انسان کے دماغ پر دباؤ آتا ہے اور مادی حواس دب جاتے ہیں اور ایسا شخص بے خودی اور جذب کے عالم میں جاسکتا ہے۔ اس کیفیت کو سمجھنے کے لیے عشق مجازی کو بطور مثال لیا جاسکتا ہے۔ عشق مجازی میں انسان مختلف کیفیات سے گزرتا ہے۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس عشق میں بھی انسان کے دماغ پر اور اعصاب پر دباؤ آتا ہے اور بعض اوقات مادی حواس کسی حد تک دب بھی جاتے ہیں۔ مجازی عشق کی کیفیات کو بھی ٹھیک پتہ پر سمجھنے اور اعصاب کو دباؤ سے بچانے کے لیے مناسب رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

روحانی تحریکات کی ضرورت میں انسان پر پڑنے والے دباؤ کو سمجھنے کے لیے بھی مناسب رہنمائی کے ساتھ ساتھ "ظرف" کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرف کی فراہمی میں رمضان کا ناول نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ روزے اور قیام اللیل کی کیفیات بندوبست کے روحانی حواس پر کچھ اس طرح اثر انداز ہوتی ہیں کہ بندے

کو اس دوران اپنے شعوری حواس پر کنٹرول کی مشق بھی ہوتی رہتی ہے اور وہ ہوش و حواس میں رہتے ہوئے "کیمال یار" میں بھی محو اور مسرور رہتا ہے۔ عشق حقیقی کے تجاہل میں "ظرف" اور "ادب" بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ روزہ اور رمضان کا ماحول عشق حقیقی کی منازل ہوش اور ادب کے ساتھ طے کروانے میں بہت زیادہ مدد اور تربیت فراہم کرتا ہے۔

ہمارا خالق، ہمارا مالک اللہ ہے۔ اللہ ہی ہمیں اور تمام مخلوقات کو زندگی عطا کرتا ہے۔ اللہ ہی اپنی تمام مخلوقات کو زندگی گزارنے کے تمام وسائل عطا کرتا ہے۔ ہماری تمام ضروریات کا تکفیل اللہ وحدہ لا شریک ہے۔ اللہ نے ایک محدود مدت کے لیے ہمیں اس زمین پر بھیجا ہے۔ اس زمین پر زندگی بسر کرنے کے لیے اللہ نے جو احکام تشکیل دیئے ان کے مطابق وسائل تو قدرت کی جانب سے فراہم کیے جائیں گے لیکن زندگی کی بقا اور تسلسل کے لیے کوشش، خوراک کا حصول، رہائش کا انتظام، صحت کی حفاظت، اچھے برے کی تمیز، نظریات و اعتقادات جیسے معاملات انسان کی فہم و بصیرت پر چھوڑ دیئے گئے ہیں۔ ان معاملات کو سمجھنے اور ان امور کو ٹھیک طرح سرانجام دینے کے لیے انسان کو علم اور ضروری صلاحیتیں عطا کی گئی ہیں۔

یہ تمام امور ان زمین پر زندگی بسر کرنے کے حوالے سے بہت اہمیت رکھتے ہیں لیکن اپنی تمام تر اہمیت کے باوجود یہ امور انسان کی زندگی کا اصل مقصد (Main Object) نہیں ہیں۔ انسان کی زندگی کا اصل مقصد اللہ کا عرفان پانا ہے اور اللہ وحدہ لا شریک کا تعلق اور سچا بندہ بننا ہے۔

انسان کی زندگی بہت قیمتی اور نہایت قابل احترام ہے۔ انسانوں کو یہ قیمتی زندگی محض اس لیے نہیں عطا کی گئی کہ وہ اس زمین پر آکر روزی روٹی کے حصول میں اور بقائے نسل میں ہی مصروف رہے۔ ہر حقیقت روزی دینے والا اور زندگی کی حفاظت کرنے والا تو اللہ خود ہے۔ روزی روٹی یا معاش کے حصول کے لیے انسان کو شمشیں اس لیے ضروری ہیں کہ قدرت ایسا چاہتی ہے، تاہم روزی کے حصول اور زندگی کی نشوونما اور بقا کے لیے انسان کی کوششیں اور قدرت کی عنایات کا تناسب نکالا جائے تو ایک اور نائنو سنہ کا تناسب دو یا ایک سے بھی کم ہے۔

آج کے دور میں تو ہر شخص ہی شدید معاشی دباؤ میں جھڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ تنگ سے تنگ کے کمرات گئے تنگ رہنے والی معاشی مصروفیات کے باعث انسان کو خود اپنی ذات کے لیے بھی وقت نہیں مل پاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ دور شدید مقابلے اور مسابقت کا دور ہے۔ اس دور میں اپنی معاشی ضروریات کی تکمیل کے لیے کثرت محنت کرنا ہر شخص کی مجبوری ہے۔ روزی آسانی سے مل رہی ہو یا اس کے لیے دن رات میں بارہ سے سولہ گھنٹے کا کام کرنا پڑ رہا ہو۔ انسانی کوششوں اور قدرتی عنایات کا تناسب یعنی 90:10 تبدیل نہیں ہوتا۔

آئیے اب ان بات کو واضح کرتے چلیں۔

مختلف لوگ اپنی مختلف کوششوں سے ہر ماہ یا زیادہ رقم کماتے ہیں۔ اپنی آمدنی سے ایک شخص اپنے لیے لذائذ خریدتا ہے۔ دوسری بات سے واقف ہیں کہ ان لذائذ خریدنے والی چیزیں، دوا، چھل، گوشت اور

دیگر اشیاء کی پیداوار اور فراہمی کے لیے اس زمین پر جو سازگار ماحول پایا جاتا ہے اس کی فراہمی میں انسان کا کوئی کردار نہیں۔ زمین، پانی، آسمان اور دیگر سازگار عوامل تو قدرت نے پہلے ہی مفت فراہم کر دیے ہیں۔ انسان بیج ڈال کر اور بیل چلا کر فصل کاشت کرتا ہے لیکن انسان کی محنت، قدرت کی مدد (Support) کے بغیر نتیجہ خیز ہو ہی نہیں سکتی۔ اللہ کی طرف سے زمین کو زرخیزی عطا کرنے کے بعد اس فصل کو مناسب پانی یا سازگار ماحول میسر نہ آتا تو پودا پودا بیج لہلہاتی فصلوں میں کس طرح تبدیل ہو گا....؟

قدرت کی فیاضی اور انسان کی محنت سے لوگ اس قابل ہوتے ہیں کہ گندم حاصل کر سکیں۔ اپنے لیے روٹی کے حصول کے لیے ہر شخص ٹیچر، پیچھے رہ کر محنت کرتا ہے۔ یہاں بھی انسانی کوششیں قدرت کی عنایت کی نسبت بہت کم ہیں۔ ہاتھ پیروں کی حرکات، آنکھ کی روشنی، کانوں کی سماعت، ذہن کا سوچنا اور فیصلہ کرنا یہ سب کام قدرت کی عنایت کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ انسان صرف ارادہ اور تھوڑی بہت مشقت کرتا ہے۔ باقی سب کام قدرت کی مہربانی سے انجام پاتے ہیں اور قدرت اپنی ان مہربانیوں کا کوئی معاوضہ طلب نہیں کرتی۔ ایک شخص کہتا ہے کہ میں اپنے دفتر یا مکان جا کر محنت کرتا ہوں اور اپنی روزی کماتا ہوں لیکن اپنی روزی کے حصول میں قدرت کی مدد عموماً اس کے ذہن میں نہیں ہوتی۔ انسان کو قدرت کی یہ مدد چلتے ہاتھ پیر، ذہن، دیکھتی آنکھوں، سنتے کانوں اور سوچتے سمجھتے دماغ کے ذریعہ مفت مل رہی ہوتی ہے۔ اس طرح انسان اپنی روٹی کماتا ہے۔

چلیم، مان لیتے ہیں کہ انسان اپنی روٹی خود کماتا ہے لیکن روٹی کا نواہ بنا کر منہ میں رکھنے کے بعد انسان کی محنت ختم ہو جاتی ہے اور اب نسل نسل طور پر قدرت کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ انسان جیسے بن نواہ منہ میں رکھتا ہے زبان سے لعاب کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ایک قدرتی عمل کے ذریعہ اس لعاب ذہن کا اخراج نہ ہوتا تو نہ صرف یہ کہ چبانے کا عمل انتہائی دشوار اور اذیت ناک ہوجائے بلکہ نکلنے میں بھی بہت دشواری ہوتی۔ غذا کے ہضم و انجذاب کے مختلف مراحل میں مختلف اعضائے جسمانی کا کردار قدرت کی مہربانیوں کا مہم بننا ہے۔ اس طرح جسم کے تمام نظاموں کا جائزہ لیں۔ غذا کے ذریعہ مختلف دماغ، منہ، مزاج اور دیگر اعضا کی اجزاء کا حصول ہو یا سانس کے ذریعہ آکسیجن کا حصول، دماغی یا اعصابی نظام، گردش خون کا نظام، ذہنی نظام، ہڈیاں اور دیگر نظام یہ سب سب انسان کی اپنی کسی کوشش اور ارادے کے بغیر صرف قدرت کی عنایت کے تحت کام کر رہے ہیں۔

معاش کے حصول میں مصروف رہتے ہوئے قدرت کی عنایت کو بھول کر ہم اللہ کی ناشکری اور ان کے انعامات کی ناقدری کے مرتکب ہوتے ہیں۔ یہ ناشکری اور ناقدری انسان میں احسان ناشناسی اور خود غرضی کو فروغ دیتی ہے۔ خود غرضی انسان کو مطلب پرست بناتی ہے۔ خود غرض، مطلب پرست انسان نہایت محدود سوچ اور محدود نظر کا حامل ہوتا ہے۔ لوگوں میں خود غرض سوچ عام ہو جانے تو معاشرہ میں بھی عدم تحفظ، بے یقینی، بے اعتباری اور نفسانیت کو فروغ دیتا ہے۔ اخوت، خیر خواہی، مہم اور ہمدردی اور ایثار جیسے اعلیٰ جذبات کی

موصوفہ شگنی ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان دنیا میں محو ہو کر اپنے رب سے ابراہینی اصل سے یعنی اپنی روت سے دور ہو کر چلا جاتا ہے۔

حواس کے دو رخ ہیں یعنی مادی حواس اور روحانی حواس، انسانوں کے لیے اس دنیا میں دو اقسام کی پروگرامنگ کی گئی ہے۔ ایک پروگرام کا نام حصول اور دوسرے پروگرام کا نام ترک رکھ سکتے ہیں۔ حصول کے پروگرام یعنی معاش اور معاشرت کے لیے مادی حواس اور مادی علوم کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ترک کے پروگرام کے لیے روحانی حواس اور روحانی تعلیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزے کا تعلق ترک کے پروگرام سے ہے، روزہ اور قیام اللیل ہمارے روحانی حواس کو جلا بخشتے ہیں۔ روحانی حواس کو جلا ملنے سے روحانی نظر بیدار و متحرک ہوتی ہے۔ روحانی نظر بیدار ہو جانے تو انسان مادی حواس اور روحانی حواس کی اہمیت اور اس کے تقاضوں کو سمجھنے لگتا ہے اور اسے 1:99 کا نکتہ یا نادر سولہ سمجھ میں آنے لگتا ہے۔ یعنی یہ حقیقت اس کے یقین کا حصہ بننا شروع ہو جاتی ہے کہ یہ لٹاک، میرا روزی رساں، میرا کفیل اللہ و خدا شریک ہے۔ ہندو یہ سوچنے لگتا ہے کہ اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش کرتے وقت اسے ناقد رہی اور نا انصافی سے بچنا چاہیے اور معاش کے حصول کی کوشش کرتے وقت بندگی کے تقاضوں کو فراموش یا نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ترک کے اس پروگرام پر ٹھیک طرح عمل کرنے سے انسان حصول کے پروگرام یعنی معاش میں اللہ تعالیٰ کے اوپر بھروسہ پور یقین کا حامل ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ وہ یہ بھی سیکھ لیتا ہے کہ روحانی حواس متحرک ہونے پر اس کے شعوری حواس بھی قابو میں رہیں۔

ترک کے اس پروگرام کی بدولت یعنی روزہ کی بدولت انسان تقویٰ کی صفات کا حامل ہونے لگتا ہے۔ روزہ کی برکات کی وجہ سے انسان کی روحانی نظر بیدار ہوتی ہے اور اس کے لیے لیے صلوات میں مرتبہ احسان کی منزل پر پہنچنا آسان ہو جاتا ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿۱۸۳﴾  
 ترجمہ: "اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جیسا کہ تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم متقی بن جاؤ۔" (سورہ بقرہ: آیت 183)

بِأَكْبَرِ وَقَارِ يُوسُفُ عَظِيمِ





خداوند تعالیٰ نے فرمایا ہے:  
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ  
 ترجمہ: اے ایمان والو! تم پر روزے فرض  
 کئے گئے ہیں۔ [سورہ بقرہ: 183]

پیغمبر ﷺ نے فرمایا ہے کہ جبرائیل نے مجھے خبر دی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:  
 الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ

ترجمہ: روزہ میرے لئے ہے اور میں ہی اس کی جزا ہوں۔ [بخاری: سمسہ: ترمذی: نسائی]  
 اس لئے کہ روزہ باطنی عبادت ہے جو ظاہر سے کچھ تعلق نہیں رکھتا اور غیر کا اس میں کچھ حصہ نہیں اور اس سبب سے اس کی جزا بھی بہت بڑی ہے... اور کہتے ہیں کہ لوگوں کا بہشت میں داخلہ رحمت الہی سے ہو گا، درجات بقدر عبادات کے ہوں گے اور بہشت میں ہمیشہ رہنا روزے کی جزا کے طور پر ہو گا۔

حضرت جنید (بخاری) نے فرمایا ہے:  
 الصَّوْمُ نِصْفُ الصَّرِيقَةِ

ترجمہ: روزہ آدمی طریقت ہے۔ [تاج العارفین]  
 اور میں (حضرت امام غزالی) نے کچھ ایسے مشائخ کو دیکھا ہے جو ہمیشہ روزہ رکھتے تھے اور بعض کو دیکھا ہے کہ سوائے ماہ رمضان کے روزہ نہ رکھتے تھے اور وہ رمضان

**حضرت داتا گنج بخش**

پوری طریقت کے اسرار و رموز اس میں پوشیدہ ہیں اور سب سے کم درجہ روزے میں نجو کا رہنا ہے اس لئے کہ: وَالْجُوعُ طَعَامُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ (ترجمہ: اور نجو کہ زمین میں اللہ کا کھانا ہے)... اور نجو کہ شروع و عقل کی زد سے سب زبانوں میں لوگوں کے درمیان پسندیدہ ہے (یعنی راتیں عقل اور اہل شرع سب نے نبوت کی تعریف کی ہے۔)

پس رمضان کے ایک ماہ کے روزے ہر عاقل و بالغ مسلمان تندرست متعین پر فرض ہیں۔ ان کی ابتداء ماہ رمضان کے ہلائے دیکھنے سے ہوتی ہے اور اختتام شوال کا چاند دیکھ کر اور ہر روز کے لئے صحیح نیت اور پختہ شرط ضروری ہے۔ لیکن یہ یاد رکھو کہ

کے روزے رکھنا، طلبِ اجر کے لئے تھا اور غیر رمضان میں روزہ نہ رکھنا اپنے اختیار اور ریا کو ترک کرنے کے لئے تھا۔ اور یاد رکھو کہ روزے کی حقیقت انس کو روکنا ہے۔ گویہ تعریف مختصر سی لیکن اتنی جامع ہے کہ





# رمضان المبارک

## محاسبہ کا مہینہ

جن باتوں سے اللہ اور اس کے آخری رسول حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے روکا ہے اس سے خود رکنا اور دوسروں کو روکنا اور جن باتوں کا اللہ اور اس کے پیارے حبیب ﷺ نے حکم دیا ہے، ان پر خود عمل کرنا اور دوسروں کو ان پر عمل پیرا ہونے کی تلقین کرنا ایک نئے مسلمان کا نصب العین ہونا چاہیے۔

ہر طرح کے خطرات اور نقصانات ہوں گے مگر خدا اس سے خوش ہوتا ہے، اس پر ہم اپنے نفس کو مجبور کر کے آمادہ کر سکیں۔ یہ طاقت اسی طرح پیدا ہو سکتی ہے کہ ہم روزے کے مقصد کو سمجھیں، مگر لوگ تو رمضان کے بعد ہی اس مشق کو اور ان صفات کو جو اس مشق سے پیدا ہوتی ہیں نکال پھینکتے ہیں۔ بلکہ بعض لوگ تو روزہ کھولنے کے بعد ہی دن بھر کی پرہیز گاری کو بھول جاتے ہیں۔ پھر آپ ہی بتائے کہ کس ظاہری نکل پوری ہونے سے وہ طاقت کیسے حاصل ہو جائے گی جو حقیقت میں روزے سے ہونی چاہیے۔ جس طرح روٹی سے جسمانی طاقت اس وقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ معدے میں جا کر ہضم نہ ہو اور خون بن کر جسم کی رگ رگ میں نہ پہنچ جائے۔ اسی طرح روزے سے بھی روحانی طاقت اس وقت تک حاصل نہیں ہوتی جب تک کہ آدمی روزہ کے مقصد کو پوری طرح سمجھے نہیں اور اپنے مٹی و دہانے کے اندر اس کو اترنے اور خیال، کیفیت، عین ارادے اور عمل سب پر پھین جانے کا موقع نہ دے۔

اس نصب العین پر عمل کرنے کے لیے جس مضبوط اور بے لچک کردار کی ضرورت ہے اسے پیدا کرنے کے لیے اسلام نے عبادت مقرر کی ہیں۔ ان عبادت میں روزے کا مقام نہایت اہم ہے۔ روزہ تعویذ کا درس ہونے کے ساتھ ساتھ صبر و انضباط کی عملی تربیت بھی ہے۔ انسانی زندگی کے لیے یہ تربیت نہایت ضروری ہے کیونکہ زندگی کا کوئی بھی عمر کہ صبر و انضباط کے بغیر سر نہیں کیا جاسکتا۔

یہ سمجھا جاتا ہے کہ سحر سے لے کر مغرب تک کچھ نہ کھانے، پینے کا نام روزہ ہے اور بس یہی عبادت ہے۔ اس لیے لوگ روزے کی تو پوری حفاظت کرتے ہیں۔ جس چیز میں روزہ ٹوٹنے کا ذرا سا اندیشہ بھی ہو اس سے بچتے ہیں۔ اگر جان پر بھی بن جائے تب بھی روزہ توڑنے میں تامل ہوتا ہے۔ لیکن یہ نہیں جانتے کہ یہ بھوکا پیاسا رہنا عبادت کی ایک صورت ہے اور یہ صورت مقرر کرنے سے مقصود یہ ہے کہ

لوگوں کے اندر خدا کا خوف اور خدا کی محبت پیدا ہو اور ہمارے اندر اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ جس چیز میں دنیا بھر کے فائدے ہوں مگر خدا ناراض ہوتا ہو اس سے ہم اپنے نفس پر جبر کرنے بچ سکیں اور جس چیز میں

ان وصی

روزہ منجی بننے کا ذریعہ ہے۔ روزے کا حکم دیتے ہوئے قرآن میں کہا گیا ہے کہ:

"اس ایمان والو! تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں

طرح گزارا تھا کہ اجنا، اسن سیٹ لیا تھا اور اپن آپ نہ بچا کر بہت احتیاط سے گزارا تھا، تو حضرت ابی بن کعب نے فرمایا کہ: بس اسی کا نام تقویٰ ہے، کیونکہ دنیا بھی کانٹوں بھر راستہ ہے، اور ان سب سے بچ کر چلنے کا نام تقویٰ ہے۔ (تفسیر ابن کثیر)

مستحکم زندگی کو دوسرے فنظروں میں محتاط زندگی اور تقویٰ کو ایک لفظ میں متحدہ طریقہ cautious approach کہا جا سکتا ہے۔

اسلام روزہ کے ذریعہ تقویٰ کی صفات مسلمانوں میں پیدا کرنا چاہتا ہے۔ جب مسلمانوں کی زندگی میں تقویٰ کی صفت پیدا ہو جائے گی تو پھر معاشرے سے دھوکہ، جھوٹ، بے ایمانی، دغا اور ان طرح کی بے شمار اخلاقی برائیوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ اور جس معاشرے کی بنیادیں تقویٰ، اللہیت، سچائی، بے لوثی پر استوار ہوں یقیناً وہ معاشرہ دنیا کا سب سے بہترین معاشرہ ہو گا۔

افسوس کہ تقویٰ، ایمان داری کی یہ تابناک مثالیں آج مسلم معاشرے میں عقدا ہو چکی ہیں، بلکہ اس کے برعکس جھوٹ، دھوکہ دہی، فراڈ، غصب وغیرہ آج مسلم معاشرے میں عام ہو چکے ہیں۔

یہ ساری خرابیاں اس بات کی علامت ہیں کہ روزہ کو ہم نے بھوک و پیاس برداشت کرنے اور ویت تم کرنے کا ایک حیرت برہانہ نسخہ تو سمجھ رکھا ہے، لیکن روزہ کا جو مقصد ہے افسوس کہ وہ اکثر مشلمانوں کی نگاہوں سے غائب ہے۔ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو روزے کا مقصد حاصل کرنے کی توفیق بخشنے۔ آمین۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مختلف طریقوں سے روزے کے اصل مقصد کی طرف توجہ دلائی ہے اور یہ سمجھایا ہے کہ مقصد سے غافل ہو کر بھوکا پیاسا رہنا کچھ مفید نہیں۔ جیسا کہ فرمایا:

جیسا کہ تم سے اگلی امتوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم تقویٰ حاصل کر سکو۔ (البقرہ: 183)

رمضان کا مہینہ تقویٰ کی تربیت کا مہینہ ہے۔ روزہ میں کھانا اور پانی چھوڑنا ایک عادتیں ترک ہے۔ اصل میں جو چیز ترک کرنا ہے وہ تو خدا کی حرام کی ہوئی چیزیں ہیں۔ غیر ممنوعات کا وقتی ترک اسی ممنوعات کے مستقل ترک کی مشق ہے۔ اس دنیا میں آدمی کا جو امتحان ہے وہ یہی ہے کہ وہ حرام اور حلال میں فرق کرے۔ وہ حق اور باطل کے درمیان تمیز کرنے والا بنے۔ اسی ذمہ دارانہ زندگی کی تربیت کے لیے روزہ کا طریقہ اہل ایمان کے اوپر فرض کیا گیا ہے۔

روزہ محض اپنی ظاہری صورت کے اعتبار سے منسوب نہیں ہے، بلکہ اپنی حقیقی امیرت کے اعتبار سے مطلوب ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک ارشاد کا مفہوم یہ ہے کہ "جس روزہ دار نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا، چھوڑنا، اللہ تعالیٰ کو اس کی حاجت نہیں کہ وہ اپنا کھانا اور پانی چھوڑ دے۔"

تقویٰ کا مقام دل ہے جیسا کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے سینہ الطہر کی طرف تین مرتبہ اشارہ کرتے ہوئے فرمایا: "تقویٰ یہاں آتا ہے۔" (صحیح مسلم)

ایک مرتبہ حضرت عمرؓ نے ابی بن کعب سے پوچھا کہ بتاؤ تقویٰ کسے کہتے ہیں؟ تو انہوں نے عرض کیا کہ امیر المؤمنین! کیا آپ کا گزار کبھی ایسے راستے سے ہوا ہے؟ جو ٹنگ ہو، ادھر ادھر کانٹے دار جھاڑیاں ہوں، اور ان راستے پر چلنا دشوار ہو، تو حضرت عمرؓ نے فرمایا: ہاں ایسی جگہ سے گزر ہوا ہے، تو انہوں نے پوچھا کہ آپ جب اس راستے پر سے گزر رہے تھے تو کیسے گزر رہے تھے، تو حضرت عمرؓ نے جواب دیا کہ میں اس



رمضان المبارک رحمت و مغفرت اور نجات کا ماہِ مقدس اور نیکیوں کا موسم بہا ہے۔ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ شعبان میرا مہینہ ہے اور رمضان اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں اہل ایمان سب سے زیادہ صدقہ، خیرات، فطرہ اور زکوٰۃ ادا کرتے ہیں اور اس طرح اپنے غریب مسلمان بھائیوں کے نیچے خوشیوں کا سماں کر کے اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس مہینہ میں جنت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں۔ اور جہنم کے دروازے بند کر دیے جاتے ہیں اور شیاطین زنجیروں میں جکڑ کر قید کر دیے جاتے ہیں۔

مگر اس اکیسویں صدی میں انسانوں کے روپ میں بسنے والے شیطان تو رمضان المبارک جیسے پاک مہینے کا بھی لحاظ نہیں کرتے، پاکستان میں اس مہینے میں اشیاء خورد و نوش حد سے زیادہ مہنگی کر دی جاتی ہیں۔

پاکستان کے برعکس مغربی ممالک میں ایسٹ، کرسٹس اور دیگر تہواروں کے موقع پر اشیاء کی قیمتوں میں کمی کر دی جاتی ہے، کئی غیر موسم ممالک میں بڑے بڑے اسٹورز رمضان تک بیچنے سے روک کر دیتے ہیں۔ عام قیمتوں سے نصف قیمت پر اشیاء ملتی ہیں۔ حلال فوڈ والے کئی ریستورانٹس میں افطاری کے لئے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں۔

مگر افسوس کہ پاکستان میں اس مبارک مہینے میں ذخیرہ اندوزی کی جاتی ہے۔ ذخیرہ اندوز اور گراں فروش اشیاء کی مصنوعی قلت پیدا کر کے رمضان المبارک سے قبل ہی عوام کی جیبیں کاٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہِ مقدس سے قبل ہی اشیاء خورد و نوش کی آسمان سے باتیں کرتی قیمتیں عام آدمی کو مزید پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

اسلامی تعلیمات کبھی نہیں کہیں کہ ذخیرہ اندوزی کرنے والا ملعون ہے۔۔۔ جس نے ملاحت کی وہ جہنم سے نہیں۔۔۔ کسی مسلمان کے لیے جا کر نہیں کہ دو بغیر بتائے کسی عیب دار چیز کو دینی بھائی کے ہاتھ فروخت کرے۔

پاکستان میں جس رفتار سے مہنگائی بڑھ رہی ہے اسی رفتار سے اخلاقی قدریں ختم ہوتی جا رہی ہیں۔ کل کی فکر کرنے لوگوں کا آج بڑا کر کے رکھ دیا ہے۔ ایک نفسیاتی عالم ہے، جس میں اپنے پرانے سبھی بتلاتے ہیں۔ رمضان وہ بابرکت مہینہ ہے، جس کی آمد پر ملک بھر میں ایک روحانی فضا بن جاتی ہے اور لوگ خشوع و خضوع کے ساتھ عبادات میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ مگر اس مبارک مہینے میں ذخیرہ اندوزوں اور منافع خوروں کی وجہ سے روزے داروں کی اور غریب مسلمانوں کی پریشانیوں میں اضافہ بھی ہو جاتا ہے۔

ان دونوں احادیث سے صاف ظور پر معلوم ہوتا ہے کہ محض بھوکا پیاسا ہمارا معنی عبادت نہیں ہے بلکہ یہ ترک تو اصل عبادت کا ذریعہ ہے۔ اصل عبادت ہے خدا کے قانون کی خلاف ورزی نہ کرنا اور محبت الہی کی بناء پر ہر اس کام کے لیے شوق سے نکلنا جس میں اللہ کی خوشنودی ہو، نفسانیت سے بچنا، جہاں تک بھی ممکن ہو۔ روزے کے اصل مقصد کی طرف رسول ﷺ اس طرف توجہ دلاتے ہیں کہ:

ترجمہ: "جس کسی نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا ہی نہ چھوڑا تو ان کا کھانا اور پانی چھڑا دینے کی اللہ کو کوئی حاجت نہیں۔"

دوسری حدیث میں ہے کہ سرکارِ دو عالم ﷺ نے فرمایا: "بہت سے روزے دار ایسے ہیں کہ روزے سے بھوک پیاس کے سوا انہیں کچھ نہیں ملتا اور بہت سے راتوں کو کھڑے رہنے والے ایسے ہیں کہ اس قیام سے رات بچنے کے سوا انہیں کچھ نہیں ملتا۔"

ساتھ پیدا ہو جانا چاہیے، کیونکہ وہ خود بھوک پیاس کی تکلیف میں مبتلا ہو کر زیادہ انہی طرح محسوس کر سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں پر غریبی اور مصیبت میں کیوں گزرتی ہوگی۔

حضرت ابن عباسؓ کی روایت ہے کہ سرکار رسالت مآب ﷺ رمضان میں عام دنوں سے زیادہ رحیم اور شفیق ہو جاتے تھے۔ کوئی مائوس اس زمانے میں حضور کے دروازے سے خالی نہ جاتا تھا۔ ایک حدیث میں آیا ہے کہ حضور نے فرمایا:

”جس نے رمضان میں کسی روزہ دار کا اظہار کرایا تو یہ اس کے گناہوں کی بخشش کا اور اس کی گردن کو آگ سے چھڑانے کا ذریعہ ہو گا اور اس کو اتنا ہی ثواب ملے گا جتنا اس روزہ دار کو روزہ رکھنے کا ثواب ملے گا۔ بغیر اس کے کہ وہ روزہ دار کے اجر میں کوئی کمی ہو۔“

رمضان المبارک ہر مسلمان کے لیے احتساب کا مہینہ ہے۔ اگر ہم ایمان اور احتساب کے ساتھ روزے رکھیں اور یہ سوچیں کہ ہم نے سنل کے گیارہ مہینے بعد گزشتہ تمام عمر اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں اور غفلت میں گزار دی۔ آج اللہ تعالیٰ اپنی رحمتوں کے خزانے ہمیں بخش رہا ہے کل وہ حساب ہمیں لے گا، جو آج ان خزانوں سے محروم رہا وہ کل اللہ کے دربار میں کیوں پیش کرے گا؟ آئیے، ذرا سوچیں...! ہماری زندگی میں کتنے رمضان آئے اور گزر گئے مگر ہماری زندگی میں کیا تبدیلی آسکی۔ کیا یہ رمضان بھی یونہی گزر جائے گا؟ کیا ہم اس مرتبہ بھی محروم رہیں گے؟ کیا ہمارے بھی توشہ کے پانچن نہیں لیں گے؟ کیا پتہ یہ ہماری زندگی کا آخری رمضان ہو؟ پتہ نہیں یہ رمضان ہمیں دو بارہ نصیب ہو یا نہ ہو....



ترجمہ: ”یعنی جس نے روزہ رکھا ایمان اور احتساب کے ساتھ۔ اس کے تمام پچھلے گناہ معاف کر دیئے گئے۔“

ایمان کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے لیے ایک مسلمان کا جو عقیدہ ہونا چاہیے وہ عقیدہ ذہن میں پوری طرح ہازر ہے اور احتساب کا مطلب یہ ہے کہ آدمی اللہ ہی کی رضا کا طلبہ اور ہر وقت اپنے نیکیاں اور اپنے ایمان پر نظر رکھے کہ کہیں وہ اللہ کی رضا کے خلاف تو نہیں چل رہا ہے۔ ان دونوں صفات کے ساتھ جو شخص رمضان کے پورے روزے رکھ لے گا، تو اللہ کی مہربانی سے اس کے گناہ بخشے جائیں گے، اس لیے کہ اگر وہ بھی سرکش و نافرمان بندہ تھا یعنی تو اب اس نے اپنے مالک کی طرف پوری ضریح رجوع کر لیا، اور التائب من الذنب کمن لا ذنب لہ (گناہ سے توبہ کرنے والا ایسا ہے جیسے اس نے گناہ کیا ہی نہ تھا)۔

دوسری حدیث میں آیا ہے: ”روزے ذہال کی طرح ہیں (کہ جس طرح ذہال دشمن کے وار سے بچنے کے لیے ہے۔ اسی طرح روزہ بھی شیطان کے وار سے بچنے کے لیے ہے) لہذا جب کوئی شخص روزے سے ہوا تو اسے چاہیے کہ (اس ذہال کو استعمال کرے اور) دیکھے فساد سے پرہیز کرے۔ اگر کوئی شخص اس کو چالیس دن یا اس سے بڑے تو اس کو کہہ دینا چاہیے کہ بھائی میں روزے سے ہوں۔“ (یعنی مجھ سے یہ توقع نہ رکھو کہ تمہارے اس مشغلے میں حصہ لوں گا)

دوسری احادیث میں حضور ﷺ نے بتایا ہے کہ روزے کی حالت میں آدمی کو زیادہ سے زیادہ نیک کام کرنے چاہئیں۔ یعنی روزے دار کو ہر بھلائی کا خوگر ہو جانا چاہیے۔ خصوصاً رمضان میں اس کے اندر اپنے دوسرے بھائیوں کی بند رادی کا جذبہ تو پوری شدت کے

رمضان المبارک

# استقبال امضان

کراچی

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مرکزی مراقبہ ہال  
سے متصل عظیمیہ جامع مسجد میں استقبال رمضان کا

پر وگرام اتوار 7 جون کو منعقد ہوا۔

محترم ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اپنے خطاب میں قرآن پاک میں سورہ بقرہ کی آیات اور نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں رمضان کے مہینے کی اہمیت اور عظمت پر روشنی ڈالی۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ اولیاء اللہ نے اپنے مریدوں کو تزکیہ نفس کی تربیت میں، تم بولنے، تم کھانے اور تم سونے یعنی تقلیل کلام، تقلیل طعام اور تقلیل نوم پر بہت زور دیا ہے۔ یہ تینوں کام رمضان میں باسانی ہو جاتے ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کے مطابق رمضان میں دن کے روزے فرض اور رات کا قیام نفس سے حضور علیہ الصلوٰۃ نے رمضان کو صبر، ہمدردی اور عمل ساری کامیابی کا مہینہ بھی قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر کاشف نے ”روزہ اور سائنس“، شوکت علی نے ”روزہ تبتولی کے حصول کا فریضہ“ اور ریحانہ یوسف نے ”روزہ کے ثمرات“ کے موضوع پر خطاب کیا۔ قادری صاحبزادہ محمود حسین نے تلاوت کلام پاک، سید احمد ایوب، جنید چشتی، نجی الدین قادری اور امیری شیر محمد نے نعت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم پیش کی، آخر میں صلوٰۃ و سلام پیش کیا گیا۔  
انعامت کے فرائض محترم شیر محمد نے سر انجام دیئے۔



Scanned by Amir



مراقبہ ہال لاہور میں استقبال  
رمضان کی پروقار تقریب 7 جون  
2015ء کو منعقد ہوئی۔ تلاوت کلام  
پاک، حمد و نعت کے بعد رمضان کی  
فضیلت اور روزہ کے فوائد اور روزہ کی  
اہمیت پر مقالہ پیش کیے گئے۔ گمراہ  
مراقبہ ہال میں مشتاق احمد عظیمی نے  
خطاب کیا۔ آخر میں ذکر، مراقبہ اور



لاہور

صلوٰۃ وسلام اور دعا کے بعد یہ محفل اختتام کو پہنچی۔

28 مئی 2015ء بروز جمعرات سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مراقبہ ہال لایف آباد حیدر آباد  
برائے خواتین میں استقبال رمضان کی تقریب کا انعقاد ہوا۔ تلاوت کلام پاک، مجتہد باوند نے،  
بارگاہ نبوی ﷺ میں بدیہ نعت مجتہد درخشاں نے پیش کیا، شازیہ شیخ نے ”رمضان کا استقبال کیسے کریں“، زہرا  
خاتون نے ”روزہ کی اہمیت اور افادیت“ اور مجتہد شکیلہ نے ”رمضان قرآن اور نوافل کی اہمیت“ کے موضوع پر  
مقالہ پیش کیا۔ گمراہ مراقبہ ہال قاسم آباد حیدر آباد، آپا منظور النساء نے رمضان المبارک، روزہ اور شب قدر سے  
مشتاق خطاب کیا۔ تقاضا کے فریضہ شازیہ شیخ نے ادا کیے۔

حیدر آباد

مراقبہ ہال پشاور کے زیر اہتمام استقبال رمضان کا آغاز تلاوت کلام پاک اور حمد و نعت سے  
ہوا، محمد زبیر عزیز نے اردو اور پشتو زبان میں ماہ رمضان المبارک کی اہمیت پر مقالہ پیش کیا۔ آخر  
میں گمراہ مراقبہ ہال پشاور، نیاز احمد عظیمی نے خطاب کیا۔ آخر میں مراقبہ اور دعا ہوئی۔

پشاور

قرآن مجید

Scanned By Amir 24

مراقبہ ہال گجرات میں  
استقبال رمضان کی خصوصی  
مہمان 14 جون 2015ء بروز  
اتوار منعقد ہوئی۔ تلاوت کلام  
پاک سید مدد ار حسین شاہ نے کی  
۔ ڈاکٹر عبدالحق چغتائی، سائزہ  
نور اور سمیعہ جاوید نے بارگاہ  
رسالت مآب ﷺ میں ہدیہ  
نعت، منقبت تصویر حسین نے  
پیش کی۔ روزہ کے فوائد پر عاشق  
ہدایت حسین نے مقالہ پیش کیا۔



## گجرات

گجرات میں مراقبہ ہال ڈاکٹر غلام ربانی نے روزہ کی اہمیت اور افادیت پر روشنی ڈالی۔

مراقبہ ہال خلیفہ محمد خان کے زیر اہتمام استقبال رمضان کی تقریب میں تلاوت کلام  
پاک مبارک گاد مسالت سنی تنظیم میں ہدیہ درود شریف کے بعد اعیانہ علی اور ڈاکٹر اسامہ ثانی نے ماہ  
رمضان کی اہمیت پر خطاب کیا، گجرات میں مراقبہ ہال محمد ابراہیم نے روزے کے روحانی فوائد اور روزے کے حاصلات  
پر روشنی ڈالی۔ آخر میں اجتماع کی مراقبہ اور دعا ہوئی۔

## ٹنڈو محمد خان

مراقبہ ہال ہالینڈ کے زیر اہتمام استقبال رمضان کی پروگرام تقریب منعقد ہوئی۔ پروگرام کا  
آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت حاجی محمد عبدالرحمن نے حاصل کی۔ بارگاہ  
رسالت مآب ﷺ میں ہدیہ نعت شہزاد علی خان، محمد شعیب بی بی، میاں مظفر حسین، اور راشد علی خان نے پیش کیں۔  
علامہ افتخار علی چشتی نے ماہ صیام اور روزے کی اہمیت، سید افتخار حسین شاد نے قرآن و حدیث کی روشنی میں ماہ رمضان  
کی اہمیت پر خطاب کیا آخر میں گجرات میں مراقبہ ہال حاجی محمد جاوید نے شرکائے مختلف سے خطاب کیا۔ تقریب کے اختتام  
پر ذکر، مراقبہ اور ہدیہ صلوات و سلام اور دعا ہوئی۔

## بیگ، ہالینڈ

سورہ 12 جون 2015ء بروز جمعہ سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام مراقبہ ہال قطر میں

استقبال رمضان محفل منعقد ہوئی۔ تقریب کا آغاز تلاوت کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت  
ڈاکٹر نگہت آرا نے حاصل کیا۔ دوران تقریب رضیہ علی نے مراقبہ کے فوائد، اہمیت اور طریقہ کار، ڈاکٹر نگہت نے  
مراقبہ کے نفسیاتی پہلو اور عمران شہزاد نے مراقبہ کے تجربات پر روشنی ڈالی۔ حافظ نواز نے قرآنی آیات کی روشنی  
میں رمضان کی روحانی توجیہ اور رمضان اور حواس کے موضوعوں پر خطاب کیا۔ تقریب کے اختتام پر درود و سلام پیش  
کیا گیا اور دعا ہوئی۔

## دوحہ، قطر



## جول 2015ء... قیامت خیز گرمی - کراچی میں سینکڑوں افراد جاں بحق

پاکستان کے مختلف خطوں، خصوصاً سندھ میں شدید گرمی کی لہر کی وجہ سے لو لگنے، ذی بانی ڈرینج، گیسٹرو اور دیگر بیماریوں کے سبب سینکڑوں لوگ جاں بحق ہو گئے۔ صرف کراچی شہر میں ہی ہیٹ اسٹروک کی وجہ سے چند روز میں جاں بحق ہونے والوں کی تعداد تقریباً ایک ہزار ہو گئی ہے۔ ہسپتالوں میں علاج کے لیے جگہ نہیں، مردہ خانوں میں میتیں رکھنے کے لیے بھی جگہ نہیں رہی۔ گرمی سے انسانوں کے متاثر ہونے کی وجوہات میں چالیس ڈگری سے زائد درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ ہوا میں نمی کا بہت زیادہ بڑھ جانا ہے۔ ہیٹ اسٹروک سے متاثرہ لوگوں کے لیے سب سے پہلے پاک فوج اور سیکڑ۔ پنجر ذمے شہر کے مختلف علاقوں میں ہیٹ اسٹروک سینٹر قائم کیے ہیں۔

اقوام متحدہ کے ادارے ورلڈ میٹروولوجیکل آرگنائزیشن (WMO) کی 2013ء کی رپورٹ کے مطابق "شدید گرمی کی لہر سے لوگوں کی کثیر تعداد میں ہلاکت کے واقعات گزشتہ عشرے میں پیش آنا شروع ہوئے۔ 2001ء سے اب تک زیادہ آٹھ افراد گرمی کی لہر (ہیٹ ویو) کے باعث دم توڑ چکے ہیں۔ ان میں اکثریت یورپ اور روس میں رہنے والے افراد کی تھی، 2003ء میں یورپ میں گرمی کے باعث 66 ہزار اور 2010ء میں روس میں گرمی سے 55 ہزار افراد دم توڑ گئے تھے۔ اقوام متحدہ کے جی این اے گورنمنٹل ہیٹل آن کلائمٹ چینج نے پیش گوئی کی ہے کہ رواں صدمہ کے وسط تک گرمی کی لہر میں اضافہ ہو گا۔ گرمی کی لہروں سے ہلاکتوں کی تعداد دس گنا تک بڑھ سکتی ہے۔

کراچی میں درجہ حرارت 40 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر جانے کے بعد سینکڑوں ہلاکتیں ہوئیں، حالانکہ دوسرے شہروں میں اس سے زیادہ درجہ حرارت کی بڑی لوگ برداشت کر لیتے ہیں۔ کراچی میں اتنی بڑی تعداد میں گرمی سے اموات کا یہ سبب ہے۔ اس دوران سے ماہرین موبیلا اور ڈاکٹرز کی رائے ہے کہ گرم موسم میں ہوا میں نمی کا تناسب بڑھنے کی وجہ سے ہلاکتیں ہوئیں۔ فضائی آلودگی نے بھی درجہ حرارت بڑھانے میں اہم کردار ادا کیا۔

انسانی جسم کے لیے دو چیزیں تکلیف دہ ہوتی ہیں ایک درجہ حرارت، دوسری ہوا میں رطوبت کی زیادتی۔ اگر درجہ حرارت 45 ڈگری سینٹی گریڈ سے اور اس وقت فضا میں نمی کا تناسب 30 تا 40 فیصد ہے تو موسم اتنا تکلیف دہ نہیں ہو گا۔ لیکن 45 ڈگری درجہ حرارت سے ساتھ اگر ہوا میں نمی کا تناسب پچاس، ساٹھ یا سترہ فیصد ہو تو یہ شرح زیادہ خطرناک ہو جاتی ہے۔ جب فضا میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں بدن سے پسینہ زیادہ پھوٹتا ہے۔ نمکیات کے اخراج اور جسمانی طاقت میں بھی کمی آ جاتی ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ کراچی میں لوگوں کی اموات کا ایک سبب بجلی کی لوڈ شیڈنگ بھی ہے جس کی وجہ سے بہت سے مسائل پیدا ہوئے، گھروں میں بجلی نہ چلنے سے ٹھنڈی پڑھنی، جس سے سفید فام اور کمزور افراد کو سانس لینے میں تکلیف ہوئی۔

شدید گرمی میں ہیٹ اسٹروک سے بچنے کے لیے بلا ضرورت باہر نہ نکلیں۔ باہر لگنا ضروری ہو تو سر کو ڈھانپنا بہت ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ سر پر گیلا تولیہ ڈال کر بہر نکلیں۔ دھوپ میں ننگے سر نکلنے سے ہیٹ اسٹروک اور سن اسٹروک کا خطرہ ہوتا ہے۔ پسینہ زیادہ بہہ جانے کی وجہ سے ذی ہائیدریشن (جسم میں پانی کی کمی) ہو جاتی ہے۔ گرمی سے متاثرہ شخص کو ابتدائی طبی امداد کے بعد فوری ہسپتال پہنچانا ضروری ہے۔ باہر نکلنے وقت اپنے ساتھ نمکول یا او آر ایس والا پانی رکھیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں نمک شکر اور میٹوں کا عرق ڈالی کر استعمال کریں۔ خصوصاً بچے اور مہمراہ افراد پانی زیادہ پیئیں۔





ایف۔ اے کے زمانے میں عام طور پر  
(یہ ہمارے زمانے کی بات ہے)  
اسٹوڈنٹس انگریز شاعر Oscar  
Wilde کی محبت میں بہت مبتلا  
ہوتے تھے۔ اب ناماد آگے نکل  
گیا ہے۔ جس طرح سے ہم ان کی  
محبت میں گرفتار تھے، اب اس کے نظموں  
پر اس قدر توجہ نہیں دی جاتی۔ مجھے آسکر وائیلڈ کی  
نظم کا ایک مصرع یاد آ رہا تھا

Suffering is very long moment You  
can not divide it by time

کرتا ہوں کہ خدا کے کرم و فضل سے نوگت اس قدر  
مادی کی کے عالم میں نہیں ہیں جیسا کہ ہمارا دشمن  
اندازہ کر رہا تھا۔

تکلیف ایک طویل لمحہ ہے لیکن ہم کسی صورت  
تقسیم نہ نہیں پاتا۔ پریشانی کا ایک  
چھوٹا سا لمحہ بھی طویل تر  
ہو جاتا ہے۔

مایوس ہونے کی ضرورت نہیں لیکن دکھ تک  
جانے کا آپ تو حق ہے۔ میں جب  
سکول میں داخل ہوا تو مجھے جس  
مس کے حوالے کیا گیا وہ اپنی  
خوش اخلاق تھیں۔ نہایت خوش  
وضع اور لمبے قد کی شفیق استاد  
تھیں۔ ہماری مائیں مائیں بڑی  
سخت ہوتی تھیں۔ اس استاد کی  
طرف سے ہماری طرف جو شفقت



انسانی زندگی میں بعض  
اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ کوئی  
فرد یا فرد Suffering کی پیچھے  
میں آجاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ  
آج کل ہم پر بھی کچھ ایسی ہی

کا لپکا آ رہا تھا وہ میرے لیے نیا تجربہ تھا۔ وہ ہمارے  
بھینٹے سے لیے آسائش کا سامان بھی مہیا کرتی تھیں۔  
اس استاد کے لیے وہی سبت ایک ایسی  
محبت پیدا ہو گئی ہے جس کا توڑنا بڑا مشکل  
ہو گیا۔ ہمیں اماں کے پاس رہنا تھیف وہ نہ تھا لیکن  
اس مس کے پاس زیادہ آسانی محسوس ہوتی تھی۔

نہایت طارنی ہو چکی ہے۔ یہ «Pain»  
Sufferings یہ دکھ وہم تو انسانی زندگی کے ساتھ  
چلتے ہیں لیکن مایوسی ان کے قریب نہیں  
آتی چاہئے۔ مجھے خوشی ہے کہ جب  
میں اپنے ملک نے دو گروہ ساتھیوں کو دیکھا ہوں تو  
یا تو انہیں غصہ آتا ہے اور یا انہیں ان بات کا دکھ ہے  
کہ ہماری گردن پر ہاتھ رکھ کر، زبردستی ہمارے سر کو  
نیچا کرنے کی کوشش نہیں کی جا رہی ہے۔ میں محسوس

**اشفاق احمد**

میرے ایک میری ذاتی ہی بات ہے اور میں آپ کو  
بنا دکھتا ہوں کہ ان کی اس سکول سے یاد اسٹوڈنٹ

مہربانی ہے کہ آپ میرے بارے میں ایسا فرما رہی ہیں  
 نہیں وہ محترمہ اسرار کرنے لگیں کہ آپ مجھے اصلاح  
 ضرور دیں اور میرے تحریروں پر Comments  
 ضرور دیں۔ ان سے جب دوسری عداوت ہوئی تو یہ  
 جان کر میرے دل کی لگی کھل اٹھی کہ وہ محترمہ  
 میری وہ استاد تھیں جن کی جدائی کا دکھ میں اب تک  
 دل میں لیے پھرتا تھا اور ان میں اپنی اس محبوبہ  
 کا استاد بن گیا۔ میرے اس وقت مایوس نہ ہونے سے  
 مجھے اتنا برا سہارا اور میں ایک امید پر زندہ رہا۔

میں جب بچپن کی بات کرتا ہوں تو اگر آپ مجھے  
 سچ بولنے کی اجازت دیں تو میں بتانا چاہوں گا کہ اس  
 وقت دو مرتبہ مجھ پر مایوسی کا عالم بھی رہا۔ اتنا مایوس  
 جس طرح ایک مرنے کی کلفتی کر جائے تو وہ ہو جاتا  
 ہے۔ میں بھی اس قدر شدید مایوسی میں رہا۔

میں سکول میں پتی یا کیتی جماعت میں تھا۔  
 میرے پاس سے ایک تانگہ گزرا اس تانگے کا  
 ڈیوڑھی تھوڑا سا تھا اور وہ گھوڑے کو چھانٹے مار کر  
 چلاتا تھا۔ اگر میوں کا موسم تھا اور چھانٹے کھٹے سے  
 بیچارہ گھوڑا ہتھ پڑا اور بے ہوش ہو کر گر گیا۔ لوگوں  
 نے جلدی سے گھوڑے سے بند اور راہیں کھول دیں  
 اور اسے اٹھانے کی کوشش کرنے لگے لیکن وہ اٹھ نہ  
 سکا۔ کسی نے کہا کہ گھوڑا ڈاکٹر کو بلاؤ۔ جب میں نے یہ  
 بات سنی تو میں بہت خوش ہو اور وہاں کھڑا ہوا۔ گھوڑا  
 ڈاکٹر کا انتظار کرنے لگا کہ گھوڑا ڈاکٹر آکر کس طرح  
 اس گھوڑے کو اٹھائے گا۔ اب میں نے گھر جانا تھا اور  
 بہت میرے ہاتھ میں تھا۔ گھوڑا ڈاکٹر کے انتظار میں  
 آدھا گھنٹہ گزر گیا۔ پون گزر گیا اور پھر تقریباً ایک  
 گھنٹے کے بعد ایک تانگہ آکر وہاں رکا۔ اس میں سے

گئی یا پھر انہوں نے خود ہی سکول چھوڑ دیا۔ بہر کیف  
 وہ ہم سے جدا ہو گئیں۔ میں اب اس بڑھاپے میں پہنچ  
 چکا ہوں، میں نے اب تک کی اپنی زندگی میں اتنا دکھ  
 محسوس نہیں کیا جس قدر اس شفیق استاد کی جدائی سے  
 مجھے ہوا۔ مجھے شاید یہ بات آپ کو بتانی چاہیے یا نہیں  
 کہ اس جدائی میں نہ کھانا اچھا لگتا تھا نہ پینا اچھا لگتا تھا  
 اور نہ ہی زندہ رہنا اچھا لگتا تھا۔ مجھے زبردستی سکول  
 بھیجا جاتا تھا اور میں اپنی اس بچھڑائی یاد اور شدید محبت  
 میں مبتلا ہو گیا تھا۔ میں عشق و محبت کے قہرے پڑھتا  
 ہوں تو مجھے ذہنیال آتا ہے کہ میں اس وقت کو بہت  
 چھوٹا تھا لیکن لا شعور میں آخر کس طرح اتنا آگے بڑھ  
 گیا تھا کہ میں اپنی اس استاد کو ایک بہت ہی ارفع اور  
 اعلیٰ مخلوق سمجھ کر اس کی پرستش کرنے لگا تھا۔ جدائی  
 کا دکھ بہت گہرا محسوس کرتا تھا لیکن اس دکھ کے  
 باوصف میں مایوس نہیں تھا۔ میرے دل سے کسی نہ  
 کسی کو نے کھد رے میں یہ بات ضرور تھی کہ میں ان  
 سے ضرور ملوں گا۔ وقت گزر گیا اور ان سے ملنے کا  
 کوئی موقع ہاتھ نہ آیا۔ وہ جانے کہاں چلی گئیں لیکن  
 دل میں ان کا دکھ بڑھتا رہا۔ میں نے پھر میٹرک کیا،  
 ایف۔ اے، بی۔ اے کر چکنے کے بعد یونیورسٹی کا  
 سٹوڈنٹ بنا۔ ولایت چلا گیا اور وہاں جا کر پڑھاتا بھی  
 رہا۔ لکھنے لکھانے کا کام بھی کر رہا۔

جب میں لوٹ کر آیا تو مجھے ایک خاتون ملیں۔  
 بہت سنجیدہ، سلیقہ شعار اور وہ بہت پڑھی لکھی تھیں۔  
 انہوں نے کہا کہ میں کچھ لکھتی ہوں اور مجھے آپ کا  
 سائل بہت پسند ہے اور میں چاہتی ہوں کہ آپ کی  
 لٹریچر کا لکھنا مجھے بھی آئے۔ میں نے ان سے کہا کہ جی  
 میں نے لکھنا کہیں سے سیکھا تو نہیں۔ یہ آپ کی

تو کمالی لکھتی

تو دیکھتا رہا اور میں نے پھر روتے ہوئے ابائی سے کہا کہ نہیں ابائی مجھے بلو نگڑا ہی لے دیں۔  
 دو دن بھی میری مایوسی کا دن تھا جو میں آج تک نہیں بھولا۔

اس کے بعد میں نے اپنے اللہ سے کہا کہ میں مایوس نہیں ہوں گا اور خدا کا شکر ہے کہ اب مجھ پر جو بھی کیفیت گزرے میں کبھی مایوس نہیں ہوتا۔ یہ بھی خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ ہم سب تکلیف میں ضرور ہوتے ہیں، کچھ میں جتنا ضرور ہوسکتے ہیں لیکن ہم مایوسی کی راہ پر نہیں چلتے اور یہ ہمارے ایزن نے ہمیں سکھلایا ہے۔

اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہماری ساخت ان لوگوں سے مختلف ہے جو ہمارے پڑوس میں آباد ہیں۔ جن سے ہم نے یہ ملک پاکستان لیا ہے۔ آپ نے کیکر کا درخت تو دیکھا ہی ہے گا اس کی جو "مدھی" ہوتی ہے جہاں کیکر کی شاخیں آکر گرتی ہیں۔ سو کھانا دو کیکر کا درخت اور اس کی سوکھی ادنی کیکر کی "مدھی" پھاڑنا بہت مشکل ہوتی ہے۔ بڑے سے بڑا ٹکڑا ہارا بھی اتے آسانی سے نہیں چیر سکتا۔ اس مقصد کے لیے خاص قسم کے کھباڑے کی ضرورت ہوتی ہے۔ میں یہ دلچ کرتا رہا ہوں کہ خاص قسم کے

کھباڑے والے ٹکڑا ہارتے جب اس پر کھباڑے کی ضرورت میں لگاتے ہیں لیکن وہ نس سے مس نہیں ہوتی کیونکہ مدھی میں اتنے ایک خاص انداز میں ایک دوسرے کو جکڑے ہوئے ہوتے ہیں اور یہ میرا مشاہدہ ہے کہ جب اس مدھی پر 101 ویں ضرب پڑتی ہے تو وہ مدھی چر جاتی ہے۔ پھر اس پر کسی سخت ضرب کی ضرورت ہی نہیں ہوتی اس

ایک آدمی اترا جو اس کھبوڑے کی طرف چلا۔ اب میں کسی کھبوڑے نما ڈائری سے بارے میں سوچ رہا تھا لیکن وہ تو بندہ ڈائری نکالا اور میرے آئیٹ گھنٹے کا ارتقا سخت مایوسی میں تبدیل ہو گیا۔ میں واقعی اس وقت یہی سمجھتا تھا کہ کھبوڑوں کا علاج کرنے کے لیے کھبوڑے ہونا گئے۔ میں وہ مایوسی آج تک نہیں بھول سکتا۔ وہ مایوسی میرے دل و دماغ سے جاتی ہی نہیں ہے۔  
 دوسری بار جب میں سخت مایوس ہوا، واقعہ کچھ اس طرح ہے کہ ہمارے سکول کے ہیڈ ماسٹر کے بیٹے کے پاس ایک بڑا خوبصورت پلو نگڑا (بلن کا بچہ) تھا۔ اسے دیکھ کر میرے دل میں بھی یہ آرزو پیدا ہوئی کہ میرے پاس بھی ایسا ہی کوئی پلو نگڑا ہو۔ میں نے اپنے ابائی سے کہا کہ آپ مجھے بھی پلو نگڑا لادیں۔ ابائی کہنے لگے کہ چھوڑو یاد رہے تو بڑی فتنوں چیز ہے۔ مجھے ہم اس سے بھی اچھی چیز لے دیں گے۔ میں نے کہا کہ نہیں ابائی میں تو پلو نگڑا ہی لوں گا۔ ان دنوں میری ہمشیرہ کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا تھا۔ ابائی نے کہا کہ اشفاق تمہیں ایک ایسی پیاری چیز ملے گی جسے تم اٹھا بھی سکو گے۔ وہ تمہیں سچا بھی نہیں مارے گی۔

میں نے کہا کہ مجھے اس سے اور اچھی چیز کیا چاہیے؟

مجھے ابائی اٹھائے اور بڑی محبت کے ساتھ جھوٹا جھلاتے ہوئے صبح ہمشیرہ کی طرف لے گئے۔ میں نے دیکھا کہ میری ہمشیرہ سر پر رومال باندھے لیٹی ہوئی تھیں اور ان کے پہلو میں ایک چھوٹا سا اور پیارا سا بچہ تھا۔ میرے ابائی نے در بچہ اٹھا کر مجھے کہا۔ لو دیکھو۔ میں نے جب اسے دیکھا تو اس کا رنگ سرخ تھا۔ اس نے آنکھیں اور منہ ناک بند تھا۔ میں اسے تھوڑی دیر

Continuous Effort اور اس مسلسل کوشش کے نتیجے میں ایک جذبہ کار فرما ہوتا ہے جو اس سخت قسم کی مددھی کو کٹڑے کٹڑے کر دیتا ہے۔

چاہے جو مرضی کر لو۔ اب تک تو شیطان کے ساتھ یہ تعلق قائم ہے کہ وہ مایوس کرنے کی پے در پے کوششیں کر رہا ہے اور میں مایوس نہیں ہو رہا۔

انسان کو کسی دکھ، تکلیف یا درد میں مایوس نہیں ہونا چاہیے اور ہمیں خداوند تعالیٰ نے بھی یہی فرمایا ہے کہ تم ہرگز ہرگز مایوسی میں داخل نہ ہونا۔ لیکن چونکہ شیطان سے میری دوستی پرانی ہے اور روز اس سے میرا ملنا ہوتا۔ دو مجھے کہتا ہے کہ دیکھو اشفاق احمد...! تیرا یہ کام نہیں ہوا۔ تو تو کہتا تھا کہ میں یہ وظیفہ یا کام کروں گا تو خدا میرا فلاں کام کر دے گا لیکن اللہ نے تیرا وہ کام کیا نہیں ہے۔ میں دکھی ہو کر اس سے کہتا ہوں کہ کام تو میرا نہیں ہوا، دعا تو میری قبول نہیں ہوئی لیکن پھر بھی میں تیری ذی میں شامل نہیں ہوں گا۔ شیطان مجھے مایوس کرنا چاہتے ہوں لیکن میں مایوس ہونے والوں میں سے نہیں ہوں۔

آپ زندگی میں جب بھی دیکھیں گے آپ محسوس کریں گے کہ شیطان اور کچھ نہیں کرتا صرف آپ کو مایوس کر دے گا کہ دیکھو تم نے اتنا کچھ کیا لیکن کچھ نہیں ہوا۔ لیکن شیطان میں دکھی ہو سکتا ہوں، رنجیدہ ہو سکتا ہوں، مایوس نہیں ہو سکتا اور یہ مجھ پر اللہ کی بڑی مہربانی اور خاص عنایت ہے کہ بچپن کے دو واقعات کے سوا کبھی مایوس نہیں ہوا۔ میں آپ سے بھی یہی توقع رکھتا ہوں اور یقین کرتا ہوں کہ آپ مایوسی کے گھیر سے میں کبھی مست آئیے گا۔



## ہمت کرے انسان تو کیا کام ہے مشکل...؟

92 سالہ خاتون میرا تھن کھنسل کرنے والی پھل پھل ممبر ایچ ایل بی بن گئیں



ہیرینٹ ٹامسن عالمی سطح پر کسی بھی میرا تھن میں پورا فاصلہ طے کرنے والی دنیا کی بزرگ ترین خاتون بن گئی ہیں۔ 26 میل فاصلے کی اس روز میں شرکت کے وقت ہیرینٹ ٹامسن کی عمر 92 برس اور 65 دن تھی۔ میرا تھن کھنسل کرنے کے بعد ہیرینٹ ٹامسن نے اپنے آبائی شہر سے چھپتے والے اخبار "ٹھارٹ آف رور" کو بتایا کہ 26 میل کا فاصلہ طے کرنے کے بعد انہیں اپنی ٹانگوں میں کچھ کھپاؤ محسوس ہو رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ایک وقت ایسا بھی آیا تھا کہ میں واقعی بہت زیادہ تھک گئی تھی۔ جب میں 26 میل سے 21 میل کا فاصلہ طے کر چکی تھی تو مجھے دوزخ سے بڑے اونچائی کی طرف جانا تھا۔ تب مجھے ایسا لگ رہا تھا کہ بیٹے میں کسی پہاڑ پر چڑھنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ تب میں یہ بھی سوچ رہی تھی کہ اس عمر میں ایسا کرنا تو بالکل پاگل پن ہے۔ لیکن پھر اونچائی کے بعد جب اپنی منزل کی طرف بڑھتے ہوئے میں نے اترائی کی طرف دوڑنا شروع کیا تو کچھ ہلکا محسوس کرنے لگی تھی۔ ہیرینٹ ٹامسن 10 بچوں کی ماں اور 10 بیٹیوں کی سرطان کی مراد سے رہ چکی ہیں اور انہوں نے سان ڈیاگو میرا تھن میں حصہ کینسر کے بارے میں تحقیق کے لیے رقم جمع کرنے کی خاطر لیا۔

# صاحبِ حال

کون ہوتا ہے.....؟

ہے۔ صاحبِ حال تغیر و تبدل سے مرعوب و متاثر نہیں ہوتا۔

موسم بدلتے ہیں۔ زمین و آسمان کے جلوے بدلتے ہیں، آغاز و انجام کے رشتے بدلتے ہیں، لیکن صاحبِ حال نہیں بدلتا۔ وہ زندگی اور موت کو ایک حقیقت کے دو رخ سمجھتا ہے۔ وہ غم اور خوشی سے نجات پا چکا ہوتا ہے۔ وہ ماضی، حال اور مستقبل کو ایک ہی زمانہ سمجھتا ہے۔ وہ زمین و آسمان کے انوکھے رشتوں کا مفسر ہوتا ہے۔

## آج کا صاحبِ حال کون ہے....؟

اس فنا کے دہس میں صاحبِ حال ملکِ بقا کا سفیر ہے۔ صاحبِ حال اس زمانے میں کسی اور زمانے کا پیغامِ رساں ہے۔ وہ ایسا صاحبِ حال ہے جو خرد کی گتھیاں سلجھا چکا ہے۔ اس کی نگاہ سات رنگوں سے بہت آگے ہوتی ہے۔ وہ بے رنگ نیرنگ سے آشنا ہوتا ہے۔

صاحبِ حال کیفیت کے اس مقام پر ہوتا ہے، جہاں تغیر بھی ہے اور شعور بھی۔ جہاں دار فطرت بھی ہے اور آگہی بھی۔ صاحبِ حال اسما اور

اشیاء کے معانی اور مفاتیح سے باخبر ہوتا ہے۔ وہ اس منزل پر ہوتا ہے، جہاں سفر ہی مدعا کے سفر ہے۔ وہ خود آگہی کے ایسے دشت و حشت میں پہنچ چکا ہوتا ہے، جہاں نہ فراق ہے، نہ وصال، نہ کوئی دہنا ہے نہ

جس طرح مشاہدہ کا بیان مشاہدہ نہیں ہوتا، اسی طرح صاحبِ حال پڑھے یا سننے والی بات نہیں، وہ دیکھنے والی شے ہے۔ اس کے جلوے تر اور جنوں کی سرحدوں پر ہوتے ہیں۔ جہاں اہل عقل کی حد ہے وہاں سے صاحبِ حال کی سرحد شروع ہوتی ہے۔ جذب اور ملوک کے درمیان ایک منزل ہے جسے حال کہتے ہیں اور جہاں ہونا نہ ہونا ہے اور نہ ہونا نہیں ہونا ہے۔

صاحبِ حال اس مقام پر ہوتا ہے، جہاں قائل کی خبر بدست ہی نہیں ہوتی۔ الفاظ حقیقت کو محبوب کہہ دیتے ہیں۔ سننے والا کچھ اور کہہ رہا ہوتا ہے اور سننے والا کچھ اور سننے لگ جاتا ہے۔ اسی لیے صاحبِ حالی الفاظ سے گریزاں ہوتا ہے۔ وہ اس کائنات میں نئی کائنات دریافت کر چکا ہوتا ہے۔ وہ ظاہر سے، ظن کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اسم سے کسی دریافت کرتا ہے۔



واصف علی واصف

نعت سے منعم کا عرفان حاصل کرتا ہے۔ وہ مطلع نوارِ صبح سے بھی لطف اندوز ہوتا ہے اور اس کی نگاہ سب سے سورج پر بھی ہوتی ہے۔ صاحبِ حال قطرے میں قلم اور ذرے میں سمرا کو دیکھنے کی قدرت رکھتا

غیر۔ وہ سکوت سے ہم کام رہتا ہے۔ وہ دُڑوں کے بل کی دھڑکن سنتا ہے۔ اس کی نگاہ وجود اور موجود کے باطن پر بھی ہوتی ہے اور عدم اور ناموجود کی حقیقت پر بھی۔ وہ ذات اور صفات کے تعلق سے آشنا ہوتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ عیاں کا رابطہ ہر حال میں نہاں سے قائم رہتا ہے۔

صاحب حال غیر حال کے سمجھ میں نہیں آتا۔ اس کا کمال بھی حال ہے اور خاموشی بھی حال۔ بہر حال، صاحب حال اپنے وجود میں اپنے علاوہ بھی موجود رہتا ہے۔ معلوم اور نامعلوم کے سنگم پر صاحب حال گنگنا رہتا ہے۔

آپ ایک ایسے انسان کا اندازہ کریں جسکی ایک ہتھیلی پر آگ، بزا اور دوسری پر برف۔ وہ نہ آگ تبھنے دیتا ہے، نہ برف کا انجماد ہونے دیتا ہے۔ وہ ایک ایسی جلوہ گاہ میں تھو کھڑا ہوتا ہے، جہاں آنکھ کی راہ میں بیٹائی کا پردہ حائل نہیں ہوتا۔ اس کی پیشانی زمین پر، نور تو اس کی سجد، گاہ آسمان پر ہوتی ہے۔ وہ کسی کو نزدیک سے پکارتا ہے اور جواب دینے والا دور سے جواب دیتا ہے۔ اس کا دل اس کی آنکھ میں ہوتا ہے اور آنکھ دل میں ہوتی ہے۔ صاحب حال ”نمی دانم“ کے پردے میں دانائی کے چراغ جلاتا ہے۔ اس کی خاموشی میں جمال گفتگو کے جلوے ہوتے ہیں۔ اس کے کُرب میں انسان اپنے آپ سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کی محفل میں گردش زمان، مکان رک سی جاتی ہے۔ صاحب حال کوئی انوکھی مخلوق نہیں۔ وہ انسان ہے۔ انسانوں کی دنیا میں انسانوں کے درمیان رہتا ہے۔ اس کا انداز نظر انسانوں سے جدا ہوتا ہے۔ وہ معمولی سے واقعہ کو غیر معمولی اہمیت دیتا ہے۔

درست سے پتہ لگے تو وہ پکارا سنتا ہے۔ پتا ٹوٹا ڈال سے لے گئی پون ازا اب کے پھڑے کب ملیں گے دور پڑیں گے جا ایک صاحب حال نے جنازہ دیکھا۔ پوچھا ”یہ کیا ہے...؟“ جواب ملا ”زندگی کی آخری منزل۔“ بولا ”اگر یہ آخری منزل ہے تو ہم کون سی منزل میں ہیں۔ کیوں نہ آخری منزل کو دیکھا جائے۔“ بس تخت تھوڑا دیا، شہر چھوڑ دیا، ڈنگل کی راہ لی اور پھر راز آشنا ہو گیا۔

ایک صاحب کا ذکر Mathew Arnold نے اپنی نظم اسکار جیسی Scholar Gipsy میں کیا ہے۔ ایک آدمی علم ظاہری کی اذیت سے تنگ آ کر علم باطن کے سفر پر نکل گیا۔ آگے غور سے بھاگا تو طالب علم، علم کی طلب میں سرگرداں رہا۔ علم سے بھاگ کر علم میں داخل ہونا ہی صاحب حال کا کام ہے۔ وہ علم اور ہے۔ اس کی تلاش میں انسان زندگی سے نکل جاتا ہے اور پھر موت سے بھی نکل جاتا ہے اور پھر حیات جاوہاں پالیتا ہے۔

ایک صاحب حال مولانا روم سے ملا۔ بولا ”مولانا! یہ کیا علم ہے...؟“ مولانا نے کہہ ”اسے آپ نہیں جانتے۔“ صاحب حال نے اپنا علم ظاہر کیا۔ مولانا بولے ”یہ کیا علم ہے...؟“ صاحب حال بولا ”جسے تم نہیں جانتے۔“ بس پھر اس کے بعد مولانا روم، غلام شمس تبریز، ہو کر رہ گئے۔ مولانا بھی صاحب حال ہو گئے۔ صاحب مثنوی ہو گئے، ایسے مثنوی کے قلوب کی خشک زمین پر عشق حقیقت کی نورانی برسات ہے۔ مثنوی صاحب حال بناتی ہے۔ پیر روی کی محبت میں ”مرید ہندی“ صاحب حار

صاحب حال بن لگتا ہے اور صاحب حال ہو جانے کے بعد اس کا صاحب علم ہو جانا پہلا قدم ہے۔ مثلاً آپ ایک آرٹسٹ اور دیکھیں جو مخصوص سے تصویر بناتا ہے۔ زندگی بھر استقامت سے فن کی خدمت کرتا ہے۔ ایک شخص نہ جانے کیوں اس کا برش اجسام کو کیڑوں پر اتارتے اتارتے خطاطی کے شہ پارے پیش کرنے لگتا ہے۔ وہ قرآنی آیات کے حسن میں ایسا خوب ہے کہ اس کا باطن روشن کر دیتا ہے اور وہ صاحب حال بن چکا ہوتا ہے۔ لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ یہ تو اور آدمی تھا اور اب کیسے ہو گیا۔

بس ہو گیا۔ بنانے والے نے بنا دیا۔ وہ کافروں کو ایمان عطا کرتا ہے۔ اندھیروں کو روشنی بخشتا ہے۔ عاصیوں کو معاف کرتا ہے اور صاحبان استقامت کو اپنے لطف میں داخل فرما کر صاحبان حال بنا دیتا ہے۔ فتویٰ اس کے خلاف ہوتا ہے، لیکن حقیقت اور صداقت صاحب حال کے پاس ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر کوئی مصنف علم کو خدا کا فضل جانے تحلیل جان کے مراحل سے استقامت و صبر سے گزرے، تو اسے وہ نگاہ قبول فرما لیتی ہے۔ پھر اس کے اعمال و احوال پیکسز بدل جاتے ہیں۔ وہ قید و جوار سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اسے بکے نیاز غم و ہواں کر دیا جاتا ہے۔ اب یہاں فتویٰ کیا کرے گا۔ قبول کرنے والا قبول کر رہا ہے، تو ہم اعتراض کرنے والے کون ہیں۔ اگر سائنس کا فضل کسی کو صاحب حال بنا دے، تو ہم کیوں برہم ہوں۔

اعتراض کرنے والے فارمولہ استعمال کرتے ہیں۔ قانون استعمال کرتے ہیں۔ قاعدہ کلیہ استعمال

ہو گیا، بلکہ صاحب اقبال ہ کمال ہو گیا۔

صاحب حال صاحب نقش ہوتا ہے۔ صاحب وجدان ہوتا ہے۔ صاحب مشاہیر ہوتا ہے۔ صاحب یقین ہوتا ہے۔ صاحب ایمان ہوتا ہے۔ صاحب نسبت ہو رہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ صاحب نصیب ہوتا ہے۔

صاحب حال کو مرد حق آگاہ کہا گیا ہے۔ کہیں اسے سپر ہیمن Superman کہا گیا ہے۔ کبھی اسے صرف مرد ہو سکتے ہیں۔

صاحب حال میں نفس کشی کا ہونا لازمی ہے۔ وہ بعد سامان رسوائی مہربان قرار دیا گیا ہے۔ صاحب حال کے رقص میں بڑے رسم ہوتے ہیں۔ صاحبان حال کشمکش خنجر تسلیم ضرور ہوتے ہیں۔

دیکھنے اور سوچنے والی بات یہ ہے کہ اس کائنات میں صاحب حال پیدا کرنے والی نگاہ ضرور ڈاکٹر فرما ہے۔ کوئی ہے اس پر دے کے پیچھے۔ کسی کا ہاتھ ضرور ہے جو ان لوگوں کو جان عطا کرتا ہے۔ کوئی ایسی ذات موجود ہے، جس کا قرب انسان کو صاحب حال بنا دیتا ہے۔ ایسی ذات جو نظر بنا کر انسان کو بدلنے کے رکھتی ہے۔ دیکھنے والے بنے خیر رہتے ہیں اور بدلنے والا بدل چکا ہوتا ہے۔ وہ ذات علم لدنی کے ثواب لٹاتی ہے اور پھر صاحب حال جہاں جہاں سے گزرے، راستے جگمگاتے ہیں۔ صاحب حال بنانے والی ذات پر سلام ہو۔

صاحب حال بننے والے انسانوں کو غور سے دیکھ جانے تو ان کی فطرت میں وفا اور استقامت کی بنیاد ہی خوبی ضرور ہوتی ہے۔ ایک ایسا انسان جو صاحب علم نہ بھی ہو، اپنے عمل کی استقامت سے



گئے کہ یہ کسی کی نگاہ کی بات ہے۔ یہ نہیں ہے کسی ذات کا۔ یہ نصیب کا فیصلہ ہے۔

اہل وطن قائد اعظم کے ساتھ ہو گئے، منزل مل گئی۔ ملک بن گیا۔ فتویٰ دینے والے آج تک نہ سمجھ سکے کہ یہ کیا راز تھا۔ قائد اعظم دلوں میں اتر گئے اور مخالفین واپس سے اتر گئے۔

اقبال نے مسلمانوں کو وحدت افکار عطا کی، قائد اعظم نے وحدت کردار۔

آج اگر قوم میں کوئی انتشار خیال ہے تو اس لیے کہ وحدت عمل نہیں۔

وحدت فکر و عمل عطا کرنا امت کے صاحب حال کا کام ہے۔ صاحب حال بنانے والی نگاہ کسی وقت بھی مہربان کر سکتی ہے۔ وہ نگاہی تو مشکل کشا ہے۔ نہ جانے کب وہی صاحب حال قفر و شبہ کی طرح فوج خد پر، قفس کو تباہو آئے اور قوم کے دل و نگاہ میں سوتا ہوا وحدت عمل پیدا کر کے جانے اور ایک مرتبہ پھر "ہاتھ آئے مجھے میرا مقام است ساقی"

وقت کے صاحب حال کی خدمت میں بھی سلام ہے۔



کرتے ہیں اور صاحب حال فارمولے سے باہر ہو ۲ ہے۔ فتویٰ اقبال کے خلاف تھا اور فطرت اس کی آنکھ میں خاک مدینہ و نجف کا سرمہ لگا رہی تھی۔ وہ دانائے راز بنا یا گیا۔ اسے فقیری عطا ہوئی، قلندانی ملی۔ وہ اپنا بٹک ہو گیا۔ غبارِ راہ حجاز ہو گیا۔ منشی اس کے خلاف رہے۔ فطرت اس کے ساتھ ہو گئی۔ اقبال کا صاحب حال، وہ ناخلفین اقبال کو صاحبان حال بننے سے محروم کر گیا۔ یہ اس نگاہ کے فیصلے ہیں۔ ان کی عطا کیے کرشمے ہیں۔ عمل کسی اور رخ کا ہوتا ہے، نفس کسی اور طرف پہنچا دیتا ہے۔ کوئی سمجھے تو کیا سمجھے، کوئی جانے تو کیا جانے۔

صاحبان حال کے سلسلے میں قائد اعظم کی مثال سب سے اہم ہے۔ ذہن استقامت و صداقت کا پیکر قائد اعظم کہانے کے لیے کوشش نہیں کر رہے تھے۔ وہ مسلمانوں کی خدمت کے جذبے سے ہر شاز تھا۔ اس کے خلوص کو فطرت نے منکور کیا۔ اسے صاحب حال بنا دیا۔ فتویٰ اس کے خلاف تھا لیکن فطرت اور حقیقت اس کے ساتھ تھی۔ اسے قائد اعظم بنا دیا گیا۔ اہل شرع کا ایک گروہ اس بات کو اور اس واردات کو نہ پہچان سکا۔ معترض رہا۔ اہل باطن پہچان

**700 کلو گرام وزنی بہتنگ بھجوم بھر گرجانے سے چار افراد زخمی**

پاکستان میں بسنت کے موقع پر پتنگ کی ڈور پھر جانے سے اسوات کا سلسلہ برسوں سے جاری ہے۔ جاپان میں بھٹی پتنگ بازی حادثات کا سبب بن رہی ہے۔ جاپان کے واسٹی علاقے بیگا شیوئی کے ایک پارک میں 700 کلو گرام وزنی پتنگ بھجوم ہونے کے نتیجے میں معمر شخص سمیت چار افراد زخمی ہو گئے۔ جاپانی ذرائع ابلاغ کے مطابق 13 میٹر لمبی اور 12 میٹر چوڑی پتنگ کو بنانے میں بانس کا استعمال کیا گیا تھا اور اسے جاپان کے "بگ کائیت" نامی تہوار کے موقع پر اڑایا جا رہا تھا۔ زخمی ہونے والوں میں سے ایک شخص کی عمر 73 سال جبکہ ایک کی 7 سال ہے۔ حکام نے واقعہ کی تحقیقات شروع کر دی ہیں۔



# مائنڈ فلٹریس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 5

اب آج کے موضوع پر بات شروع کرتے ہیں۔

## اپنے غصہ کا سامنا کیجئے

اس قسط کا موضوع ایک ایسی کیفیت ہے جس کا تذکرہ کرتے ہوئے ہم چھاپا بہت بھی محسوس نہیں کرتے اور جو آج کل اپنے حورین پر بھی نظر آتی ہے۔ بازار میں خرید و فروخت کے لیے جاؤ تو آسمان سے ہاتھیں کرتی قیمتیں، لوگوں پر بے توجہی، رش و ہرجائی جلد سے جلد منہ پر پھینکنے کی نعر میں نظر آتا ہے۔ کبھی سٹائل توڑتا ہے تو کبھی گاڑی کو اور دوسرے پھینکتا ہے، تازہ ہوا کے لیے منہ کھولو تو آسمان کے گندے پانی کی بو اور ساتھ میں دھواں دھواں مٹی اور اب تو یہ بھی محسوس ہو گیا ہے کہ درمضانوں کے شروع ہوتے ہی آخر بچوں پر کھدائی کے کام شروع کر دیئے جاتے ہیں۔ یہ چند وجوہات ہیں جو ہر کوئی اپنے غصہ کا دفاع

## شاہینہ جمیل

کرتے ہوئے بیان موزا نظر آتا ہے۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ آج کل برداشت کرنے کا لیون اتھام ہو گیا ہے کہ سب نون کس ذرا سی بات پر بھڑک جائے پتائی نہیں چھتا۔ جمیں آج ایک چھوٹی سی نموداروں سے سمجھتے ہیں کہ ہمارے برداشت کا لیون کتنی کم ہو گیا ہے۔

یہ سب کا دوش آج بہت گرم تھا۔ ایک بہت ضروری فائن گم ہو گئی تھی۔ ان کاغذات کا ملنا بہت

ہم سے ایک دوست نے ہم سے کہا کہ وہ کینیڈا ہے کہ ماہ فلٹریس اور مراقبے میں کوئی فرق ہے۔ ان کا نہیں تھا کہ ماہ فلٹریس مراقبے ہی کا دوسرا نام ہے۔ ہم نے سوچا کہ ان کا جواب وضاحت سے دینے دیتے ہیں تاکہ آخر سی اور کی ذہن میں کبھی ایسی کوئی کنفیوژن ہے تو وہ بات واضح ہو جائے۔

مراقبے یا کنسنٹریشن concentration دراصل اس ایک نقطہ پر اپنی توجہ مرکوز رکھنے کا نام ہے۔ اس میں آپ اپنے آپ پر اس اور گرد کے ماحول سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔ جبکہ ماہ فلٹریس اپنے ارد گرد کے ماحول پر مبنی اور بھرپور توجہ رکھنے کا نام ہے۔

مراقبے اور کنکار یا نوکس ہے اور ماہ فلٹریس آگے ہے۔ جسے انگریزی میں اوپیرینس awareness کہتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اب آپ کی کنفیوژن دور ہو گئی ہوگی۔ اور جیسے جیسے آپ اس کی مشقوں کو اپناتے جائیں گے ماہ فلٹریس اور مراقبے کے فرق کو واضح طور پر سمجھنے چلے جائیں گے۔



انہوں نے گھور کر اسے دیکھا۔ وہ ڈر کر پیچھے کر سی کے پیچھے چھپ گیا۔ ایک دہی تو تھا جسے پاپا نے کبھی نہیں ڈانٹا تھا۔

”تم سے کم رمضان کا ہی خیال کر لیں۔ دعا کا وقت ہے۔“ بیٹم بولیں

اتنے میں اذان ہو گئی۔ انہوں نے گھجور اور سادو پانی بمشکل تمام روزہ کھولا اور نماز کے لئے پلے مسجد چلے گئے۔

مسجد سے واپسی پر غصہ ذرا ٹھنڈا ہو چکا تھا۔ اب انہیں اپنے دوپٹے پر شدید ندامت کا احساس ستا رہا تھا۔

وہ یہ تو بھول ہی گئے تھے کہ آج ان کے دس سالہ بیٹے کا بھی تیسرا روزہ تھا اور وہ بھی اس نے نہیں تو شدید گرمی میں اسی سادو یا گرم شربت سے روزہ کھولا تھا۔

بچے دار سے دار سے سے خاموش اپنے کمرے میں اکیلے ہونے لگے اور بیگم صاحبہ ان کے لئے کھانا گرم کر رہی تھیں۔

آج آفس میں بھی ایک ضروری فائل کھوئی، ایک تو روزہ اور اوپر سے اتنا کم وقت اور پھر ٹریفک کا ہنگامہ۔

وہ سیل فون پر نظریں جمائے اپنی صفائی دینے لگے۔ کسی نے کوئی جواب نہیں دیا۔ کھانے کی ٹیبل پر ان کے علاوہ ان کے تین بچے بھی موجود تھے، ٹھنڈ رہا تھا کہ بیسے سب کو سانس نہ لگھ گیا ہو۔ بچے خاموشی سے کھانا کھا کر اٹھ گئے اور بیگم صاحبہ برتن سینے میں لٹکتی تھیں۔

طبر بیگ کو شدت سے اپنی غلطی کا احساس تھا۔ ایک طرف احساس شرمندگی اور دوسری طرف روتے روتے کا احساس وہ سیل فون بیچ کر چپ کمرے کے لیٹ گئے۔ اسی صورتحال آج کل ہمارے کئی تعلیم یافتہ گھرانوں میں بھی دیکھنے کو ملنے لگی ہے۔ اس صورتحال

ضروری تھا۔ پونپ پونپ، او چاچا اٹھا ہے کیا، رشتے والے کی کرخت آواز اور گازیوں کے ہلان بیسے انہیں ہوش میں لے گئے۔ گازی رشتے سے ٹکراتے ٹکراتے ہنگامی تھی۔ اگر دقت پر رکتے والا نہ موزتا تو شاید.... انہیں جبر جبری آئی۔ ایک تو آج شدید گرمی تھی اور روزہ بھی لگ رہا تھا۔ خون کھولتے گھر پہنچے تو روزہ کھلنے میں صرف چند منٹ باقی تھے۔ جلد ہی سے منہ ہاتھ دھو کر ٹیبل پر بیٹھ گئے۔

”اے بہت گرمی ہے آج میں تو بس ٹھنڈا پانی چاہتا ہوں“ ان کی نظریں جگ پر جمی تھیں۔ ان کی یہ بات سن کر ان کی بیگم تھوڑی سی غمباز تھیں۔

”ارے آج ساہرا ون لائٹ ہی کہاں تھی جو پانی ٹھنڈا ہوتا“۔

”تو برف مثلاً آتیں“۔ اور ہم کچھ میں بولے

”ارے کیسے باتیں کرتے ہیں پانی کیسے آتا ہو پانی ہوتا ہے جس کی برف جماتے ہیں“۔

”تو براہ راست مائک لیتیں ان کے ہاں تو جزیئر پر سب چھتا ہے“۔ وہ چیخ پڑے۔

”اسے تو بے ہے۔ آپ بھی حد کرتے ہیں۔ ایک ان پانی ٹھنڈا نہیں ملے گا تو کیا روزہ نہ کرے وہ جو نہ گاہ خدا نخواستہ“۔ ان کی بیگم بھی گرم ہو گئیں۔

”صحیح سے اسی گرمی سے آپ کے لئے جن میں تھکی ہوئی ہوں اور آپ تھکا کر...“

”پاپا“۔ ننھے اسد نے غماز بیگ کا ہاتھ پکڑ کر بلایا اذان بونے وان ہے۔ وہ اٹھ اٹھ کر بولا:



اب مسکہ یہ ہے کہ جیسے ہی کوئی ناگوار یا مزاج کے خلاف بات ہوتی ہے اور تو ان کی آدمی کو متحرک کرتی ہے تو ہم میں سے اکثر اس کے غلبے میں آجاتے ہیں اور ہوش و حواس تک کھوئے لگتے ہیں۔ نتیجے میں زبان سے ایسے الفاظ ادا ہونے لگتے ہیں، ایسی حرکات سرزد ہو جاتی ہیں اور ایسے رد عمل سامنے آتے ہیں جن کا ہماری فطرت سے دور دور تک کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ اور وقت گزرنے کے بعد ہمیں شدید ندامت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اکثر تلانی کا موقع مل جاتا ہے۔ لیکن....

اگر... پانی سر سے اونچی ہو جائے اور تلانی کا موقع نہ ملے تو پھر پچھتاوا ایک نئے روئے کی صورت میں ہمارا پیچھے لیتا ہے۔ مانند فلنس کے ماہرین کہتے ہیں کہ ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ اپنی اس توانائی کو صحیح طور پر استعمال کرنا سیکھیں۔

دراصل ہمارے لیے سب سے مشکل کام پیش آنے والے حالات اور کیفیات کو سمجھنا ہے اکثر اوقات یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ان کیفیات یا خیالات کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ جب کہ مانند فلنس کا اصول ہے کہ آپ اپنی جسمانی کیفیت کو نظر انداز کریں گے وہ جلد یا بدیر اتنی ہی حالت اور دباؤ کے ساتھ آپ پر حاوی ہوتی چلی جائے گی۔

اصل اور بنیادی نکتہ جسے ہمیں یاد رکھنا ضروری ہے وہ یہ ہے کہ اپنی کیفیات کو

نظر انداز کرنے کے بجائے ان کا سامنا کیجئے۔ اور انہیں سمجھنے کی کوشش کیجئے۔

ہو سکتا ہے آپ سوچیں کہ یہ تو بہت مشکل اور وقت طلب



میں شدید غم سے زیادہ مزاج کی برہمی کا دخل ہے کہیں کہیں طبیعت میں ٹھہراؤ کا فقدان بھی ہے۔ وجوہات جو بھی ہوں ذرا سوچئے کیا یہ اچھی چیز ہے...؟

یقیناً آپ کا جواب نہ میں ہے۔ کیونکہ ہم سب اس بات کو سمجھتے ہیں کہ ایسا رویہ ہماری اقدار اور تہذیب کے بالکل برعکس ہے۔ اسی لئے اگر آپ اپنے پیاروں کے سامنے اس طرح کی شرمندگی اور چھٹا دوسے سے بچنا چاہتے ہیں تو مانند فلنس کی یہ قسط یقیناً آپ کی پوری مدد کرے گی۔

### مانند فلنس غصہ کا ہے؟

اگر ہم یہ مان لیتے ہیں کہ غصہ اچھی چیز نہیں ہے تو پھر ہمارے کیسے قابو میں کریں۔ اب یہ بھی ایک اٹو کھنا سوال بنتا ہے کہ غصہ کو قابو کیسے کریں...؟

برسوں سے اب تک ہم نے غصہ کو قابو میں رکھنے کے طریقے ہی سیکھے ہیں۔ کئی پلیٹ فارم پر ڈسکس کیا جاتا ہے کہ غصہ کو کنٹرول کیسے کیا جائے۔ مگر مانند فلنس کی اس سہ بارے میں رائے ذرا مختلف ہے۔

مانند فلنس ہمیں سکھاتی ہے کہ غصہ کو قابو میں کرنا نہیں بلکہ غصہ کا سامنا کرنا سیکھئے۔ کیونکہ غصہ ایک حد تک اچھی چیز ہے۔ آپ کو حیرت ہوئی ہوگی یہ پڑھ کر۔ تو ہم اس کی وضاحت کرتے

ہیں کہ غصہ ایک توانائی ہے۔ جو آپ اپنی پسندیدگی کے اظہار میں استعمال کرتے ہیں۔ اسی

طرح یہ تو ان کی اسی بھی کام کے کرنے میں ایک ٹریگر کا کام بھی کرتی ہے۔



وجوہات ہیں ان کا بیان یہاں زائد از تفصیل ہو گا۔ تو بس آپ آم کھائیے اور قدرت کے اس عظیم چیلے یعنی چاند کی چاندنی سے فائدہ اٹھائیے۔

دوسری مشق

پہلا اور دوسرا درجہ: 1۔ 2۔ 3۔ 4۔ 5۔ 6۔ 7۔ 8۔ 9۔ 10۔ 11۔ 12۔ 13۔ 14۔ 15۔ 16۔ 17۔ 18۔ 19۔ 20۔ 21۔ 22۔ 23۔ 24۔ 25۔ 26۔ 27۔ 28۔ 29۔ 30۔ 31۔ 32۔ 33۔ 34۔ 35۔ 36۔ 37۔ 38۔ 39۔ 40۔ 41۔ 42۔ 43۔ 44۔ 45۔ 46۔ 47۔ 48۔ 49۔ 50۔ 51۔ 52۔ 53۔ 54۔ 55۔ 56۔ 57۔ 58۔ 59۔ 60۔ 61۔ 62۔ 63۔ 64۔ 65۔ 66۔ 67۔ 68۔ 69۔ 70۔ 71۔ 72۔ 73۔ 74۔ 75۔ 76۔ 77۔ 78۔ 79۔ 80۔ 81۔ 82۔ 83۔ 84۔ 85۔ 86۔ 87۔ 88۔ 89۔ 90۔ 91۔ 92۔ 93۔ 94۔ 95۔ 96۔ 97۔ 98۔ 99۔ 100۔

### دس سیکڑ اور غصیب غائب

کچھ قدرے میں ہم نے بات کی تھی ایک منٹ کی۔ آج ہم بات کرتے ہیں اس سے بھی لمبی دس سیکڑ کی۔ آپ یہ مشق روزانہ کیجئے۔ اس کے مشق کے کرنے کی کوئی لاج تلاش مت کیجئے۔ اس است دینا معمول بنائیے۔ دن میں کسی بھی وقت جب بھی آپ کو وقت ملے یا آپ کام کے دوران تھکاوٹ محسوس کریں تو آنکھیں بند کر کے آرام دو حالت میں بیٹھ جائیے۔ آرام دو حالت سے ہر او آپ کے جسم کا آرام میں ہونا ہے۔ لائن مشق کے لئے کسی مخصوص نشست یا پوزیشن کی ضرورت نہیں۔ ماسوائے اس کے کہ آپ جس خطہ میں بھی بیٹھے ہوں بس اپنی کمر کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں اور آرام دو حالت میں ہوں۔ اب آنکھیں بند کر کے آپ نے ایک سے دس تک لمبی کئی ہے۔ مگر نفی کے دوران اگر کوئی خیالی آئے اور

کام ہے۔ اتنا وقت اس کے پاس ہے۔ تو محتہ دوستویہ وقت طلب نہیں بند تو جب طلب کام ہے اس کا تعلق آپ کی اپنی شخصیت کے کنارے ہے اور آپ کی مثبت سوچ سے ہے۔ آپ مائڈ فلٹیس کی ان ٹیکنکس اور مشقوں سے جتنا زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں اتنا ہیجئے۔

سب سے پہلے آپ کو مائڈ فلٹیس کی ان مشقوں کے بارے میں بتاتے ہیں جو سب کر سکتے ہیں۔ چاہے آپ کتنے ہی جس تھ ہوں اور یہ دعویٰ کرتے ہوں کہ آپ کو نصرت آجائی نہیں۔ ہم ان دوستوں سے اس اتنا ہی کہیں گے کہ آپ بھی یہ مشقیں ضرور اپنائیے۔

مائڈ فلٹیس کی ابتدائی دواؤں مشقیں بظاہر بہت سادہ اور آسان ہیں۔ اگر آپ ان اپنے معمول کا حصہ بنائیں تو کم از کم آپ کے جذبات و خصوصیات کے کام آپ نے ہاتھ میں لیا ہے۔ آپ کو یہ بتانا بھی نہیں چاہئے گا۔

بہن مشق

1۔ 2۔ 3۔ 4۔ 5۔ 6۔ 7۔ 8۔ 9۔ 10۔ 11۔ 12۔ 13۔ 14۔ 15۔ 16۔ 17۔ 18۔ 19۔ 20۔ 21۔ 22۔ 23۔ 24۔ 25۔ 26۔ 27۔ 28۔ 29۔ 30۔ 31۔ 32۔ 33۔ 34۔ 35۔ 36۔ 37۔ 38۔ 39۔ 40۔ 41۔ 42۔ 43۔ 44۔ 45۔ 46۔ 47۔ 48۔ 49۔ 50۔ 51۔ 52۔ 53۔ 54۔ 55۔ 56۔ 57۔ 58۔ 59۔ 60۔ 61۔ 62۔ 63۔ 64۔ 65۔ 66۔ 67۔ 68۔ 69۔ 70۔ 71۔ 72۔ 73۔ 74۔ 75۔ 76۔ 77۔ 78۔ 79۔ 80۔ 81۔ 82۔ 83۔ 84۔ 85۔ 86۔ 87۔ 88۔ 89۔ 90۔ 91۔ 92۔ 93۔ 94۔ 95۔ 96۔ 97۔ 98۔ 99۔ 100۔

### چاندنی راتوں کا لطف اٹھائیے

ڈاکٹر وقار ایوسف منظمی اپنے کئی مریضوں کو چاندنی کی عمدگی میں بیٹھنے اور چاندنی راتوں میں تھوڑا بہت وقت گزارنا کا مشورہ دیتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ اس نشست کے ہمارے جذبات پر انتہائی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور منگی جذبات پر قابو پانے میں یہ مشق بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اب اس کی کیا سائنسی



www.paksociety.com

میں گاڑنا شروع کر دیجئے۔  
 6. محسوس کیجئے کہ آپ کے پیر مکمل طور پر زمین کے اندر گڑ چکے ہیں۔ اس کے لئے آپ اپنے گھٹنے بہت ہلکے سے موڑ لیجئے۔ تاکہ پیروں کو زمین پر ہمانے میں آسانی ہو۔

7. اگر یہ مشق کچی مٹی والی زمین یا مٹی پر کھڑے ہو کر کی جائے تو اس کے نتائج جلد حاصل ہوتے ہیں۔  
 8. اب اپنے کندھے سیدھے کر لیجئے۔ خیال رکھیے زیادہ بچھے ہوئے نہ ہوں۔ پس آرام وہ حالت میں کھڑے رہئے۔

دوسرا مرحلہ

**اپنے غصے کو محسوس کیجئے**

1. اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی پوروں سے اپنی گردن، کندھوں اور بازو کا دھیرے دھیرے مسانہ کیجئے۔
2. اپنی انگلیوں کی ٹرہ بہت اور اس مسانہ سے پیدا ہونے والی تپسیشن کو محسوس کیجئے
3. چاہیں تو آگلیں بند کر لیجئے۔
4. مسانہ کو جاری رکھتے ہوئے اب آہستہ آہستہ اس واسطے کو یاد کیجئے جہاں کی وجہ سے آن یا کل آپ کو شدید نصہ آیا تھا اور آپ بے قابو ہو گئے تھے۔



آپ کا ذہن اس طرف مائل ہو جائے تو منفی دو بارہ شروع کیجئے۔ یہ مشق آپ کو اپنی نیقیات اور جذبات کو بچھا رکھنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔

تیسری مشق

**اپنے غصے کی شدت کا سامنا کیجئے**

امریکی سائیکالوجسٹ ڈاکٹر اینڈریا برانڈٹ Andrea Brandt، ماسٹڈ فلنسیس ٹریینر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ماسٹڈ فلنسیس کی اس ٹیکنک کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں اور یہ بہت کارآمد ثابت ہوئی ہے۔ اب ان کے کئی کلیدی پوائنٹس اپنے غصے سے نظریں نہیں جراتے بلکہ اس پر کھل کر بات کر سکتے ہیں۔ یہ لوگ تلخ حقائق کا بھی اس طرح سامنا کرتے ہیں جیسے کوئی بغیر سائینسز کی ہائیکل شور بچاتی لمحوں میں تیزی سے گزر جاتی ہے۔ اس کی آواز آپ کو ناگوار تو لگتی ہے مگر آپ پر اپنے اثرات نہیں چھوڑتی اور نہ ہی آپ کے معمول میں خلل ہوتا ہے۔

پہلا مرحلہ

**زمین سے اپنا تعلق جوڑئے**

1. اس مشق کے لئے آپ ایک آرام دہ نسبتاً خاموش اور پرسکون جگہ کا انتخاب کیجئے۔
2. اب اپنے پیروں پر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔
3. اس دوران اپنے سانس لینے کی رفتار کو نارمل رکھیے۔
4. اب اپنے پیروں کی جانب دیکھیے اور آپ اپنا زمین کے ساتھ تعلق محسوس کیجئے۔ محسوس کیجئے کہ کس طرح زمین نے آپ کو سنبھالا ہوا ہے۔
5. اب آہستہ آہستہ پریشر زمین کی طرف بڑھاتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو، ایڑیوں کو اور پھر گلوں کو زمین

2. یہ عمل تین بار دہرائیے۔
3. اب اللہ کا شکر ادا کیجیے کہ آپ اپنی ہر کیفیت کو محسوس کر سکتے ہیں۔ اور اسے سمجھ بھی سکتے ہیں۔
4. اسی شکل کے ساتھ ایک منسٹراہٹ بھی آپ کے ہوں پر ہو تو کیا بات ہے۔
5. بس اسی خوبصورت منسٹراہٹ کے ساتھ ماسک فلٹیس کی اس مشق کا اختتام کیجیے
6. اب اپنے اس تجربے کو مختصر یا تفصیل سے جیسا دل چاہے لکھنے کی کوشش کیجیے۔

### نوٹس اور کھنے کی باتیں

1. تیسری مشق خاص طور پر ان کے لئے ہے جنہیں وقت بے وقت بہت غصہ آتا ہے۔
2. یہ آپ کو روز نہیں کرنی۔
3. اس کا دورانیہ دس منٹ سے زیادہ نہیں رکھنا ہے
4. اگر کھانے کے کھڑے کھڑے کھاؤں محسوس ہو تو پیچھے سے پیلائے دیوار سے ٹیک لگائیے۔ ٹرانڈھوں کو پیچھے کی جانب سیدھا رکھنے کی کوشش کیجیے
5. اگر اس مشق کے بعد آپ آرام کرنا چاہیں تو تھوڑی دیر لیٹ جائیے۔ غنڈ محسوس ہو تو سو جائیے۔ نہ سکتا ہے کہ آپ خود کو پہلے سے زیادہ تروتازہ محسوس کریں تو اپنے معمول کی جانب لوٹ جائیے۔ دونوں صورتیں ممکن ہیں۔ دونوں سے لطف اندوز ہویں۔
6. اور ہاں ایک اور اہم بات یہ کہ تیسری مشق کرنے سے پہلے اپنے گھر والوں کو بھی آگاہ کر دیجیے گا۔ کہیں آپ کو خود سے بڑا لگے اور اپنے گارے کھڑے دیکھ کر وہ ہنسنے اور نہ سمجھ بیٹھیں۔ 😊

(سبازنی ہے)



5. اس واقعے کو اپنے ذہن کی سکرین پر ایک فلم کی طرح دہرائیے
6. اس واقعہ یا وجہ کو دہرانے کے دوران آنے والے غصہ کو محسوس کرنا شروع کیجئے۔ نہ خود کو الزام دیتیے نہ سامنے والے کو بس غصہ کو محسوس کیجئے۔
7. اب دھیمی آواز میں مختلف کیفیات اور طریقوں سے دہرائیے کہ مجھے غصہ آ رہا ہے، پھر ہنس کر نیسے مجھے غصہ آ رہا ہے۔ اب مزاحیہ انداز میں دہرائیے کہ مجھے غصہ آ رہا ہے۔
8. جب آپ مختلف لہجوں اور انداز سے یہ بعد دہرائیں گیں تو آپ کے جسم میں پیدا ہونے والی سینسیشن میں بھی تبدیلی آئے گی۔ اسے بہت غور سے محسوس کیجئے۔
9. اب آپ اپنی ان کیفیات اور محسوسات کی تبدیلی کو صحیح طرح محسوس کر کے نام بھی دیتے جائیے۔
10. آپ ٹھنڈک محسوس کر رہے ہیں، یا ایک دم سے حرارت محسوس کر رہے ہیں، آپ کو تھکاوٹ ہو رہی ہے یا آپ مذہال پین محسوس کر رہے ہیں، یا آپ الجھن میں ہیں۔

نمبر امر ۱۱۱۱

### مسکرائیے

1. اب ہر احساساں لیجئے۔ اور ایک پیونک کی صورت میں سانس کی دواہر نکالئے۔





ہم سارا دن کون شہر میں گھومتے رہے، شام کے وقت ریستوران میں پہنچ گئے، وہ ایک تلاش ریستوران تھا اور مسلمانوں کے ریستورانوں کی طرح وہاں ہر قسم کی خوراک کی فراوانی تھی، دروازے کے باہر شاد سے کی گمرل تھی، گمرل پر بیف، منن اور چکن کی پھر بیاں گھوم رہی تھیں، منن ڈار کے اندر شیشے کا طویل کاؤنٹر تھا، کاؤنٹر میں درجنوں ڈسٹریبیوٹرز تھے، آپ جس ڈش کی طرف اشارہ کرتے تھے، وہاں کی شیف وہ ڈش اٹھا کر پلٹن کی طرف روانہ ہو جاتا تھا، لہذا کاؤنٹر سے آگے سالاد، فروٹس اور سوپس اسٹریک کے کاؤنٹر تھے۔

# فالتو کھانا

خون کا طعنہ ادا تھا، پنجاب کی کسی شاہلی، سوئم یا دعوت میں کھانا کم پڑ جاتا تھا تو پورا شہر اس خاندان کو ملامت کرتا تھا، ٹوٹ اس واقعے کو خاندان کی "جینز" بنا لیتے تھے، یہ نام لے کر دوسروں کو بتاتے تھے لہذا کی شادی یا چالیسویں پر کھانا "تھر" "گھنا" یا "گھنا" کا مہمان رات بھر بھوکا رہا۔

ان کاؤنٹر پر بھی خوراک کا انبار لگا تھا، ریستوران میں گھنا گھنی تھی، آپ کو واحد نظر نوک ہی ڈک نظر آتے تھے، میں اور میرا میزبان دونوں شہر میں اجنبی تھے، مہربانی کا جرمی ڈسکور کر رہے تھے، ہم برلن سے کون پہنچے، شہر دیکھا اور قابل خوراک کی تلاش میں اس ریستوران میں آ گئے، کھانا آیا، ہم نے کھانا شروع کر دیا۔

ان طعنوں، اس چھیڑنے ہماری نفسیات میں کھانے کا خوف پیدا کر دیا چنانچہ ہم کسی کے لیے کھانے کا بندوبست کرتے ہیں یا اپنی پائیٹ بھرتے ہیں تو ہمتا کر دیتے ہیں، کھانے کے بعد "کھانا کینا تھا" یہ ہمارا پہلا تھر ہوتا ہے۔

ان کاؤنٹر پر بھی خوراک کا انبار لگا تھا، ریستوران میں گھنا گھنی تھی، آپ کو واحد نظر نوک ہی ڈک نظر آتے تھے، میں اور میرا میزبان دونوں شہر میں اجنبی تھے، مہربانی کا جرمی ڈسکور کر رہے تھے، ہم برلن سے کون پہنچے، شہر دیکھا اور قابل خوراک کی تلاش میں اس ریستوران میں آ گئے، کھانا آیا، ہم نے کھانا شروع کر دیا۔

## جاوید چوہدری

مہمان بھی کھل کر چھوٹی تعریف کرتے ہیں، مہربانی بیاہ اور قسم درود کے بعد بھی فخر سے بتاتے ہیں "ہمارے گھر ہزار لوگ آئے، لیکن پانچ دہائیں پھر بھی بچ گئیں"۔ یہ سچ ہوئی پانچ دہائیں ہمارے لیے اعزاز کی حیثیت رکھتی ہیں، یہ ہماری نفسیات ہے، ہم نے اس نفسیات کے تحت کون میں بھی اپنی ضرورت سے زائد کھانا منگوا لیا، ہماری میز بھر گئی۔

ہم پنجابی نفسیاتی طور پر "روٹی نہ مک جائے" سینہ رام کا شکار ہیں، ہم مہمانوں کے لیے کھانا، نوائیں یا منگوائیں، ہم شادی بیاہ کے لیے کھانا پکوائیں یا سوئم یا چالیسویں کا بندوبست کریں، ہم خود کھانا کھانے نہیں یا ہم کسی دعوت پر جائیں ہم ہمیشہ کھانا زیادہ رکھیں گے۔

ہماری اس نفسیاتی بیماری کی وجہ شریکا اور خننے ہیں پنجاب میں پچاس سال پہلے تک "کھانا کم پڑ جاتا"۔



ہم دونوں کم کھانے والے نوک ہیں چنانچہ ہم بہت جلد سیر ہو گئے، ہم نے مل سٹلوا یا، اگلی کی اور اٹھ کھڑے ہوئے، ہم جوں ہی دروازے کے پاس پہنچے، ایک جرمن ببا اٹھا، ہمارا ہاتھ پکڑا اور زور زور سے چلانے لگا، وہ جرمن زبان میں کچھ کہتا تھا۔

ہم دونوں کم کھانے والے نوک ہیں چنانچہ ہم بہت جلد سیر ہو گئے، ہم نے مل سٹلوا یا، اگلی کی اور اٹھ کھڑے ہوئے، ہم جوں ہی دروازے کے پاس پہنچے، ایک جرمن ببا اٹھا، ہمارا ہاتھ پکڑا اور زور زور سے چلانے لگا، وہ جرمن زبان میں کچھ کہتا تھا۔

یہ جرمنی کا اس سال پرانا واقعہ تھا، جرمن حکومت نے بعد ازاں خوراک ضائع کرنے کے خلاف باقاعدہ قانون بنا دیا، رٹسٹوران میں موجود کوئی بھی شخص، کسی بھی وقت شکایت کر سکتا ہے اور پوکس کھانا ضائع کرنے کے جرم میں ان شخص کو گرفتار کر لے گی۔

ہماری میز کی طرف اشارہ کرتا تھا اور اونچی اونچی آواز میں چلاتا تھا، رٹسٹوران میں موجود نوک ہماری طرف متوجہ ہو گئے اور وہ بھی بابا کی آواز میں آواز ملانے لگے، ہم دونوں پریشان ہو گئے، ہم اپنا جرم سمجھنے کی کوشش کرتے لیکن ہمیں اپنا جرم سمجھ نہیں آ رہا تھا، رٹسٹوران میں منیجر کو ہماری حالت پر رحم آ گیا، وہ بھاگ کر ہمارے پاس آیا اور ہمیں ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں بتایا "کلن میں خوراک کے ضیاع پر ہم چل رہی ہے۔"

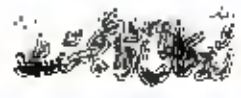
جرمنی کی دیکھا دیکھی فرانس نے بھی 22 مئی 2015ء کو یہ قانون پاس کر دیا۔ فرانس کے نئے قانون کے مطابق سپر مارکیٹوں اور بڑے رٹسٹورانوں میں کھانا ضائع کرنا جرم بن گیا۔ یہ مل سوشلسٹ جماعت کے رکن گیوناسے گیروٹ نے پیش کیا، گیروٹ کا کہنا تھا کہ فرانس میں روزانہ خنوں کے حساب سے خوراک کچرے میں کھینکی جاتی ہے۔ یہ ظلم ہے اور اس ظلم کے خلاف قانون بنا چاہیے۔

ہماری یونیورسٹی کے طالب علموں نے ریسرچ کی ہے کہ دنیا میں روزانہ ہزاروں نوک بھوکے سے مر جاتے ہیں اور لاکھوں نوک بھوکے سوتے ہیں لیکن کون شہر میں روزانہ پانچ سو ٹن خوراک ضائع کر دی جاتی ہے، یہ ریسرچ شہر میں "خوراک بچو" مہم بنی اور آئی، نوک رٹسٹوران میں اب صرف اتنا آرڈر دیتے ہیں جتنا یہ کھا سکتے ہیں، شہر میں اضافی خوراک آرڈر کرنا گناہ ہو چکا ہے۔ نوک میزوں پر کھانا چھوڑ دینے والوں کا راستہ روک کر ٹھہرے ہو جاتے ہیں۔

فرانس کی پارلیمنٹ نے گیروٹ کا مل متفقہ طور پر منظور کر لیا۔ فرانس میں اب تمام سپر مارکیٹیں، کھانے پینے کی دکانیں اور گروسری اسٹورز اپنی غیر فرہخت شدہ اشیاء فلاحی اداروں کو دینے کے پابند ہوں گے، ان کے تحت 4305 مربع فٹ کے حامل تمام اسٹورز جولائی 2016ء سے پہلے فلاحی اداروں سے معاہدے کریں گے بصورت دیگر یہ 75 فیصد مارکیٹوں تک جرمانہ ادا کریں گے۔ فلاحی ادارے یہ خوراک ضرورت مندوں تک پہنچا دیں گے۔

ہم یہ سن کر شرمندہ ہو گئے، میں نے منیجر سے پوچھا "ہم اپنے جرم کا ازالہ کیسے کر سکتے ہیں" منیجر نے بتایا "آپ رٹسٹوران میں موجود نوکوں سے معافی مانگیں، آئندہ احتیاط کا وعدہ کریں، یہ خوراک پوک کر انیس اور گلی میں موجود نرسیں بوم میں کھینچ کر دیں"

یورپ کے دیگر ممالک بھی اپنی اپنی قانون سازی کر



کھانے آئوں گا۔" پرویز رشید نے فوراً وعدہ کیا " وہ بھی اپنی نگلی کے چوکیداروں کا اسی طرح خیال رکھیں گے" میں نے ایک دن فائو اسٹور ہوٹل میں کھانا بینک کرایا اور دبیز سے درخواست کی، پارکنگ اسٹ میں میرے مہمان (یہ بھی وزیر تھے) کا ڈرائیور موجود ہے، آپ یہ کھانا اسے اسے آئیں، وزیر صاحب نے فرمایا " میں اس کے کھانے کا خاص خیال رکھتا ہوں، یہ کھانا کھا چکا ہے۔"

میں نے عرض کیا " لیکن آج یہ فائو اسٹار ہوٹل کا وہ کھانا کھائے گا جو آپ اور میں نے کھایا، وزیر صاحب بھی مسکرا کر ہمارے کلب میں شامل ہو گئے۔ ہمارے کلب کے ایک ممبر تھخے میں طے ہانی مسخائیں، ٹیک اور پھل ہمیشہ ہنتر کے چڑھیوں، سوپرز اور چوکیداروں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ یہ نوکرے اپنے اپنے گھر لے جاتے ہیں۔ ہمارے ایک ممبر کے تمام ملازمین غیر ملکی برانڈ کے کپڑے پہنتے ہیں۔ یہ کپڑے کہاں سے آتے ہیں؟ پیرا دوست برانڈڈ کپڑوں کا کامیاب ہے یہ وہڑا، حزر کپڑے خریدتا ہے، یہ چھ مہینے یہ کپڑے پہنتا ہے اور یہ قیمتی کپڑے بعد ازاں اس کے ملازمین استعمال کرتے ہیں۔ لاہور میں میرے ایک دوست نے اپنے تمام ملازمین کے بچوں کو اعلیٰ تعلیم دلانی، یہ بیچے اعلیٰ اسکولوں میں پڑھے، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں تعلیم حاصل کی اور یہ اب اپنے قدموں پر کھڑے ہیں۔

ہمارے ایک ممبر جب بھی کھانے یا پینے کی چیز لیتے ہیں تو یہ دو لیتے ہیں، ایک اپنے لیے اور دوسری سڑکوں کے بھکاری بچوں کے لیے۔ میں نے اس سے ایک دن پوچھا

رہے ہیں، یہ ممالک خوراک، پانی اور لباس کے ضیاع کو جرم بناتے جا رہے ہیں، قانون سازوں کا یہ سلسلہ اگر اسی طرح چلتا رہا تو یورپ میں بہت جلد ایسا وقت آ جائے گا جب خوراک، پانی اور کپڑے ضائع کرنے والے لوگ جیل میں ہوں گے اور یورپ کے لوگ صرف ضرورت کے مطابق خوراک، پانی اور لباس خریدیں گے، یہ مثبت اقدامات ہیں۔ یہ انسانوں کو انسانیت کی طرف لے جا رہے ہیں، یہ انسان کو انسان کے ساتھ جوڑ رہے ہیں۔

ہم بھی ان رویوں سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ ہماری حکومت، ہمارا سسٹم بہت کمزور ہے، یہ اس نوعیت کے قانون بنا سکے گی اور نہ ہی ان پر عمل کرا سکے گی مگر ہمارا معاشرہ، ہمارے لوگ بہت کچھ کر سکتے ہیں، ہم انفرادی سطح پر خوراک اور پانی دونوں بچا سکتے ہیں، ہر روزانہ ریستورانوں میں منوں کے حساب سے خوراک ضائع ہوتے دیکھتے ہیں، ہم کم از کم یہ خوراک ضرور بچا سکتے ہیں۔

میرے چند دوستوں نے ون برس قبل کھانا ضائع نہ کریں کلب بنایا، ہم نے فیصلہ کیا ہم جب بھی ریستوران میں کھانا کھائیں گے، ہم فالٹ کھانا بینک کرائیں گے اور ہم یہ کھانا پارکنگ اسٹ میں موجود ڈرائیوروں، نگلی کے چوکیداروں یا پھر چوکیداروں سڑکوں پر موجود بھکاریوں کو پیش کریں گے۔

ہم لوگ آج تک اس اصول پر کار بند ہیں، میں ایک بار پرویز رشید کے ساتھ کھانا کھا رہا تھا، میں نے آخر میں کھانا بینک کرایا اور پرویز رشید صاحب کو بتایا کہ میں جس دن سینہ گھر جاتا ہوں میری نگلی کے چوکیدار کو اس دن تقسیم ہوتا ہے میں اس کے لیے

خوراک کا بندوبست کریں گے، جس میں کوئی فالٹو کھانا، فالٹو نہیں ہوگا اور جس میں کوئی بھوکا، بھوکا نہیں سوسے گا۔



”تم بھکاری بچوں کو بھیک کے بجائے کھانے کی چیزیں دیتے ہو۔“

اس کا جواب تھا ”یہ بچے سارا دن بھوکے پیاسے رہتے ہیں، نوک ان کی آنکھوں کی بھوک پڑھ کر پیسے دیتے ہیں لیکن یہ پیسے ان بچوں کے ٹھیکیدار لے جاتے ہیں، میں ان بچوں کی بھوک کا بندوبست کرتا ہوں۔“

ہر سے ایک بزرگ دوست زندگی بھر تین نیکیاں کرتے رہے، یہ سردیوں میں دس رضائیاں نواتے ہیں، یہ رضائیاں ضرورت مندوں میں تقسیم کر دیتے ہیں، یہ گرمیوں میں چھ نیبل فین خریدتے ہیں اور یہ فین کئی بستوں میں ان گھروں میں دس آتے ہیں جن میں ہلکا نہیں اور یہ ہفتے میں دو دن چاندیوں کے پیکٹ نواتے ہیں، پیکٹ گاڑی میں رکھتے ہیں اور راستے میں بانٹتے چلے جاتے ہیں، ان کا دعویٰ ہے ”یہ تین نیکیاں میری بخشش کے لیے کافی ہیں۔“

یہ ہم غام نوک ہیں، یہ ہمارے کلب اور کلب کے ممبروں کی چند نمائندگی ہیں۔

**علمی تعاون کیجیے.....**

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں ہر گزیر عمل ہے، ان مشن میں ہر سے معزز قارئین کو اہم بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ اور سالہ نو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع پر عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں اور رسائل کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکر و تحسین کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایسے ہی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ذرا علم لوگوں کو فائدہ پہنچا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

74600-D.1/7، ظہر آباد، کراچی

رہنستورانوں کے مالک خاص نوک ہوتے ہیں، یہ خاص نوک اگر مہربانی فرمائیں، یہ شہروں کے غریب علاقوں کے سردے کرائیں، یہ محتاج گھرانوں کی فہرست بنائیں اور یہ گاؤں کا بچا ہوا اٹھانا صاف کر کے روزانہ ان گھرانوں کو پہنچادیں تو یہ نیکی بھی ہوگی اور انقلاب بھی۔ یہ رہنستورانوں کے مالکان گاؤں کو بھی اس نیکی میں شریک کر سکتے ہیں، یہ بروشر بنوائیں اور یہ بروشر سینسو کے ساتھ گاؤں کو دے دیں، بروشر میں گاؤں کو بتایا جائے ”آپ کا بچا ہوا اٹھانا کتنے لوگ کھائیں گے“ یہ بروشر بھی ایک نیا پاکستان تخلیق کرنے کا ایک ایسا پاکستان جس میں لوگ لوگوں کی



# آثار تو کچھ کچھ نظر آتے ہیں گناہِ آخِر

ایک اندازے کے مطابق 20 کروڑ لوگ  
لقد اجل بن گئے۔ یورپ نے تین چوتھائی آبادی کھل  
ظہور پر ختم ہو گئی۔ اوہان نے اس طاعون کی دہا سے  
پہلے کے انگلستان کا نقشہ یوں تھینچا ہے ”گھروں کو روز  
بروز آگ لگ رہی جاتی“ مردوں عورتوں کو یرغمال بنا  
کر ان سے تاجان کی رقم وصول کی جاتی، تاجان دے  
کر بھی امر کوئی فرد کسی خوفناک انجام سے بچ جاتا تو  
اپنے آپ کو خوش قسمت خیال کرتا۔

جے ایف نکسن اور جان ٹیلر کے

مطابق انگلستان انتہائی خوشحال اور

دولت مند تھا، پھر بھی شیریں کے گروہ

چھوٹی فوجوں کی طرح تھے۔

جو اس شہر نے میلوں ٹھیلوں پر بلائے ناگہانی کی  
طرح کوٹ پڑے۔ وہ شہر پر قبضہ کر سکتے اور گھروں کو  
لوٹ کر انھیں آگ لگا دیتے۔

1347 میں برٹنل پر ایک شیرے نے قبضہ کر

لیا جو بندرگاہ پر لنگر انداز جہازوں کو لوٹا

تھا جن میں بادشاہ کے حکم پڑنے والے

جہاز بھی شامل ہوتے تھے۔ وہ ایک فوج کی طرح

اپنے احکام جاری کرتا تھا۔

ان کے ساتھی شہر میں جہاں چاہتے اور جسے

چاہتے دنتے اور تتر کرتے تھے۔ چنانچہ بادشاہ کو تھا

مس اور لارڈ یڈر کے کو امن قائم کرنے کے لیے

بھیجا پڑا۔ جب ایک تاجر کے متعلق پتہ چلا کہ اس

کے پاس مدد فلپائے بیہرے ہیں تو ڈاؤن کے ایک

جرم، قتل و غارت، بہتہ خوردی، اغوہ جنسی  
تشدد، مذہبی منافرت، نسلی خوفزدگی، یہ سب دنیا میں  
آباد ہلے ہلے شہروں کے ایسے ہیں۔ انسانی تاریخ  
ایسے شہروں کی ڈراموں سے بھری ہوئی ہے جو اپنے  
علاقوں میں جرائم کا ہیڈ کوارٹر تھے۔

1919 تک نیویارک تمام دنیا میں جرائم کی سب  
سے بڑی آماجگاہ سمجھا جاتا تھا۔ جس طرح وہ آج دنیا کا  
معاشی دارالحکومت ہے اسی طرح وہ اس زمانے میں  
جرائم کا عالمی دارالحکومت تھا۔

## مہمانِ کالم

جنگِ عظیم اولیٰ کے بعد لندن اور  
گلاسگو جیسے شہر بڑے بڑے مافیہ کے  
ہاتھوں میں یرغمال تھے۔

امریکا میں نیویارک اور شکاگو جرم کی کہانیوں کا  
مرکز تھے۔ لیکن سوانی پیدا ہوتا ہے کہ ان شہروں  
میں امن اور قانون کی بالادستی کیسے قائم ہوئی۔

مبک ادون نے اپنی کتاب

(History of Crime in

England) برطانیہ میں جرائم کی

تاریخ میں چار صدیوں پر محیط ایسے ایک معاشرے

کی تصویر کشی کی جو مجرموں کے ہاتھ یرغمال ہے۔ یہ

تاریخ یورپ میں طاعون کے پھیلنے سے پہلے

یعنی 1340 سے دوہائیاں قبل سے شروع ہوتی ہے۔

طاعون نے جب یورپ کو اپنی لپیٹ میں لیا تو

پھر 1346 سے 1354 تک موت کے سانے

منڈلاتے رہے۔

## اور یا مقبول جان

اسے چاقوؤں سے وار کر کے مار ڈال۔

یہ صرف انگلستان کے شہروں کا نقشہ نہیں، بلکہ پورے یورپ کے بڑے بڑے شہر اس طرح کے جرائم کی زد میں دھیسے ہوئے تھے۔ خوفناک بات یہ تھی کہ جرائم کرنے والے یالن کی سرپرستی کرنے والے غریب اور مفلوک الحال نہیں تھے، بلکہ معاشرے کے امیر ترین طبقات میں ان کا شمار ہوتا تھا۔

یہ زمانہ پوری انسانی تاریخ پر زوال کا دور تھا۔ منگول اپنے حصوں سے دنیا کو تاراج کر رہے تھے۔ پوری دنیا میں طوائف الملوکی تھی۔ منگولوں نے چین فتح کیا تو پوری چین قوم نے ان کے خلاف لڑنے کے بجائے سر جھکانے میں عافیت کھچی۔ چین کی زراعت اور تجارت منگولوں کے ہاتھوں مکمل طور پر تباہ ہو گئی اور وہ آفتوں اور مصیبتوں کی زد میں آگیا۔ ایسے میں چنگیز خان اور منگولوں کے دس کی ایک جمیل ایزاب جو ان دنوں کرغستان کے علاقے میں واقع ہے وہاں سے بلیک سٹی طاعون کے جرثومے نے جنم لیا اور پھر یہ جرثومہ منگول فوج کے ساتھ ساتھ یورپ کی جانب روانہ ہوا۔

تاریخ بتاتی ہے کہ جب منگول فوج نے کریما کے ایک شہر گاما کا محاصرہ کیا تو ان کے ذریعے 1347ء میں بلیک کی وبا یورپ میں پہنچی۔ یہ جرثومہ شاہراہ ریشم کے ذریعے سفر کرنا استنبول پہنچا، موصل کے شہر ہرملہ اور اودا، حلب، فلسطین، یزہ، خلم، شام اور دیگر علاقوں میں تھوڑی بہت جا ہی پھیلانی، لیکن یورپ کا تو عالم یہ تھا کہ پیرس کی آدمی آبادی موت کے حثت اتر گئی۔ فلورنس کی آبادی 1338 میں ایک لاکھ تیس ہزار تھی جو 1351 میں صرف پچاس

گینٹ نے اس کا گھبراہٹ کر لیا۔ جیسے ہی ان کے گھر تو آگ لگائی گئی، اس نے میرے ڈاکوؤں کے حوالے کر دیے۔

عدالتیں بے بس تھیں۔ ایک بدنام لیرے کو مانچسٹر کے قریب ایک عدالت میں پیش کیا گیا تو غنڈوں کا ایک گینگ عدالت کے باہر منتظر رہا اور عدالت میں آنے والے ہر شخص پر حملہ کر دیا۔

جس کے نتیجے میں مقدمہ منسوخ کر دیا گیا۔ یہ نقشہ صرف اس تاریخ کی کتاب میں نہیں ملتا بلکہ تقریباً ہر اس مورخ نے جرائم کی دنیا کا تفصیل سے ذکر کیا ہے، جس نے یورپ کے جرائم کی تاریخ تحریر کی۔

ڈاکٹر ڈیفن کی کتاب (Criminal History of Mankind) "انسانی جرائم کی تاریخ" میں تو ایسے تمام شہروں کا تفصیلاً ذکر ہے۔ لیکن تمام مورخین اس بات پر متفق ہیں کہ ان شہروں میں جرم کا پھلنا پھولنا اور جہالت کی وجہ سے ہوتا تھا۔

ایک سرکاری اور سیاسی سرپرستی والا دوسری عوام کی بے رحمانہ اور بزدلانہ خاموشی۔ سٹانفون کی فصلیں ان کے کھیتوں سے زبردستی اٹھانی جاتیں اور یہ لوگ دن دیہاڑے یہ کام کرتے۔ پھر اناج کو ان کے پاس لے جاتے تاکہ ان سے پسوانہ ملے۔ انوں نے مالکوں کو بھی علم ہوتا کہ یہ چورن اور نوٹ کا مال ہے مگر وہ اس لیے انکار نہ کرتے کہ نہیں ان کی ہوں، آگ نہ لگادی جائے۔

نسلی تعصب کا یہ عالم تھا کہ کسی بھی غیر نسلی اور انگلینڈ میں دیکھ کر اس کا مذاق اڑایا جاتا۔ ایک پرستگن کا کسی انگریز ملاح سے جھگڑا ہو گیا تو اس کے کان کیلوں سے دیوار میں ٹھونک دیے گئے۔ جب ان نے انتہائی اذیت سے کان دیوار سے جھڑائیے تو جھوم نے

کی سائنسی توجیہ کرتا ہے، لیکن اللہ اس کے ایک آفت پر قابو پانے کے بعد دوسری اس سے بڑی آفت نازل کر دیتا ہے۔

انسان آفتوں سے نبرد آزما ہوتا ہے، بیماریوں پر قابو پاتا ہے لیکن ایک دوسری آفت اور دوسری بیماری اس کا سامنا کر رہتی ہوتی ہے۔ انسان اپنی تدبیروں پر فخر کرتا رہتا ہے اور سمجھتا ہے کہ وہ آفت، بیماری اور مصیبت پر قابو پاسکتا ہے، لیکن اسے اس کا اندازہ تک نہیں ہوتا کہ تقدیر نے اس پر یہ آفت اس کے اعمال کے نتیجے میں نازل کی ہے۔

اللہ اپنے عذابوں میں سے ایک عذاب آپس کی خلت جہنم اور قتل و غارت کو بھی بتاتا ہے "وہ تمہیں مختلف نوعیتوں میں ذلت کرے گا، ایک دوسرے سے نرا دے اور ایک دوسرے کی ذلت کا مزہ چکھنے دے" (الانعام: 65)

تدبیر سے عذابوں کو ختم کرنا چاہتے ہیں لیکن اللہ تمہیں ایسے سے مرے گا کہ تمہیں اس کا انتہا کر رہا ہے۔

دو فرما ہے "پھر کوئی بسق لکس یوں نہ ہوئی کہ ایمان مانی تو اسے اس کا ایمان نفع دیا جو اسے یونس کی قوم کے جب وہ ایمان مانی تو ہم نے دنیا کی زندگی میں ان سے ذلت کا عذاب اور روایا اور ایک مدت تک دنیا کے فوائد سے انہیں بہرہ مند بنانے کا موقع دیا" (یونس: 98)۔

یونس کی قوم اجتماعی استغفار میں چلی گئی تھی اور اللہ نے ان پر اپنا کرم فرما دیا تھا لیکن ہم تدبیر سے تقدیر کو شکست دینا چاہتے ہیں۔ شاید اقبال نے ہماری اسی حالت کی جانب اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔

تہم تو کچھ کچھ نظر آتے ہیں کہ آخر تدبیر کو تقدیر کے شاعر نے کیا مات



ہزار رو گئی۔ ممبرگ میں 60 فیصد آبادی لقمہ اجل بن گئی۔

جرمنی میں لگ بھگ ایک لاکھ سو ہزار چھوٹے گاؤں اور قصبے تھے جو 1450 میں صرف 40 ہزار رہ گئے۔ بیلگ اس قدر تیزی سے پھیلا کہ اس سے پہلے کہ کوئی ڈاکٹر یا حکیم اس کی طرف توجہ دیتا ایک تہائی آبادی موت کے منہ میں جا چکی تھی۔

حیران کن بات یہ ہے کہ طاعون کی اس وبا کو لوگوں نے پھر بھی آسانی یا خدائی آفت نہ سمجھا اور اپنے ردیوں کو درست نہ کیا، اکثریت نے اس کا ذمہ دار یہودیوں، بھکاریوں اور غیر ملکیوں کو قرار دے کر ان پر حملے شروع کر دیے۔ 1348 میں میسز اور کولون کی یہودی بستیوں کو تباہ و برباد کر دیا گیا۔

یہاں تک کہ کوزھ کے مریضوں کو زندہ جاڑ دیا گیا۔ جس شخص کو کسی قسم کی جلدی مرض تھی اسے بھی غارتوں سے باہر لے جا کر قتل کر دیا گیا۔ اس کے بعد یورپ پر تین صدیاں ایسی گزریں تیں کہ ہر ہزار ان پر چھ کا حملہ ہوتا رہا۔ دنیا پر آخری حملہ 1855 سے 1859 میں ہوا جب صرف ہندوستان میں ایک کروڑ سوگ مارے گئے۔ آپ اس زمانے کے ہندوستان کے حالات ملاحظہ کریں تو آپ کو اس عذاب کی وجوہات کا اندازہ خود بخود ہو جائے گا۔

مجھے معلوم ہے کہ میں اس سب کو اللہ تعالیٰ کی جانب سے سزا اور عذاب کہوں گا تو میرے دست بڑی آسانی سے جواب دیں گے کہ اس وقت تک میڈیسن اتنی زیادہ ترقی نہیں کر سکی تھی اس لیے اسباب زیادہ ہو گئیں۔

انسان جب بھی کسی آفت کا شکار ہوتا ہے تو اس

## ناکامی سے دوچار کیوں؟

سے آتم مسئلہ رہا ہے۔

پانچویں سارا اداروں کو اس پر غور ضرور کرنا چاہیے۔ (کم از کم میٹرک کے نصاب میں ایک Subject ایسا ضرور دانا چاہیے جو طلبہ کی اس حوالے

# ہمارا نوجوان

ہم قدیم کہانیوں میں پڑھتے ہیں کہ زمین میں مختلف مقامات پر خزانے دفن ہیں اور ہر خزانے کا محافظ ایک اڑدھار ہے اور جب تک ہم اس اڑدھار پر

غالب نہ آجائیں ہم اس خزانے تک پہنچ نہیں سکتے۔ اس کہانی کو بہت سے لوگ ایک من گھڑت کہانی سمجھتے ہیں۔ اس کہانی کے مطلب میں ایک حقیقت پوشیدہ ہے، خزانے دراصل وہ ذہن اور جسمانی صلاحیتیں ہیں جو ایک



سے رہنمائی کر سکتے) اس ضمن میں یہ دیکھا گیا ہے کہ بعض نوجوان والدین کے دباؤ یا دوستوں کی رائے یا کسی شخصیت کو اپنے لیے آئیڈیل بنا کر اپنے لیے پیشے (آئیئرینڈ) کا انتخاب کرتے ہیں اگر اس میں ان کی دلچسپی، ذہنی رجحان اور اس شعبے کے لیے مطلوبہ صلاحیت نہ ہوں تو وہ ناکامی

انسان کو عطا کی گئی ہیں اور اڑدھار دراصل منزل مقصود تک پہنچنے کے لیے راہ میں آنے والی مشکلات اور رکاوٹیں ہیں۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ ہمارے بیشتر نوجوان کسی کام کی ابتدا کرتے ہیں تو ان کی راہ میں جب مشکلات اور سختیاں آتی ہیں تو وہ ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔

### جبار قریشی

سے دوچار ہو جاتے ہیں۔ بعض نوجوان ذاتی تجربوں کو کامیابی کا زینہ بناتے ہیں، ذاتی تجربوں کے ذریعے کامیابی کا حصول مشکل ہوتا ہے چاہے کہ وہ سہولتوں کے تجربات سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایا جائے۔

اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو یہ فیصلہ خود نہیں کرتے بلکہ ان کے والدین انھیں جس سمت

ہمارے یہاں نوجوانوں کو زندگی کے مختلف شعبوں میں رہنمائی دینے کا کوئی واضح نظام موجود نہیں ہے، ہمارے یہاں نہ ایسی انڈسٹری ہے جو بچوں کی صلاحیت کو جانچ کر ان کو رہنمائی فراہم کرے اور نہ ہی ہمارا نصاب تعلیم ایسا ہے جس سے طالب علم خود اپنی منزل متعین کر سکے۔ بالخصوص نچلے اور متوسط طبقے کے طلبہ کے لیے یہ ان کے تعلیمی زندگی کا سب

پاکستان سوسائٹی

ارادہ کی صورت میں لگ جائے۔ کامیابی کے حصول کے لیے جذبہ کا ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ آپ کا مشاہدہ ہو گا کہ مرثیٰ بی کے مقابلے میں ایک بہت کمزور جانور ہے جب بی مرثیٰ پر جھپٹتی ہے تو مرثیٰ راہ فرار اختیار کرتی ہے لیکن جب بی مرثیٰ کے بچوں پر حملہ کرتی ہے تو مرثیٰ میں بچوں کی محبت کا جذبہ غالب آجاتا ہے وہ اس جذبہ کی طاقت سے بی کے مقابلے پر اتر آتی ہے یعنی جذبہ ایک ایسا ہتھیار ہے جو ہمارے اندر کی وہی ہوئی قوتوں کو جگا دیتا ہے اس لیے جذبہ کے بغیر کسی بڑی کامیابی کا حصول ناممکن ہے۔

آپ کسی لکڑی پر کلہاڑی سے مسلسل ضرب لگاتے ہیں، کچھ ضربیں لگانے کے بعد لکڑی دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے آپ آخری ضرب یا وار کو ہی کامیابی سمجھتے ہیں جب کہ کامیابی آخری ضرب لگانے سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ مسلسل ضرب لگانے سے حاصل ہوتی ہے۔ اس لیے کامیابی کے حصول کے لیے ایک اہم راز مسلسل جدوجہد ہے اس کے بغیر کامیابی کا حصول ناممکن ہے۔

کامیابی کے اسباب میں سے ایک اہم سبب یکسوئی بھی ہے، کام میں یکسوئی کا ذہنی کردار ہے جو کسی بوجھ اٹھانے میں لیور کا ہوتا ہے۔ لیور کا اصول یہ ہے کہ اس کی دوسری طرف سے ایک نفلے پر جمع ہو جاتی ہے اور پورے ایک مناسب زور لگا کر بڑے اور بھاری جسم کو بلند کر کے اٹھائیتا ہے۔ اس طرح یکسوئی فکر اور سوچ کو ایک نفلے پر مرکوز تھمتا ہے جس سے انسان کے سامنے آنے والی مشکلات اس کے سامنے سے اٹھ جاتی ہیں۔

دیکھ گیا ہے کہ جب بھی کوئی شخص مثبت سمت

بہا کرنے جانے والا ہی دھارت میں بہتے چلے جاتے ہیں، اپنی زندگی کا بیشتر حصہ گزارنے کے بعد انھیں معلوم ہوتا ہے کہ ان میں صنلہ جیتیں پیچھے اور تمہیں بن کچھ اور گئے۔ وہ لوگ قسمت کے وحشی ہوتے ہیں جو ان کا شوق ہوتا ہے وہی ان کی Job بھی ہوتی ہے۔ اس طرح کام ان کے لیے ایک مشغلہ بن جاتا ہے، کام کو انجام دینے میں انسان کو تھکان کا احساس نہیں ہوتا بلکہ اسے ادا کرنے میں اسے ایک طرح کی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ ان طرح وہ پر مسرت اور خوشگوار زندگی گزارتے ہیں۔

ایسے نوجوان جو خود ناکافی ہے وہ چار سمجھتے ہیں ان کے لیے چند اصول ہیں جن کو اپنا کر وہ اپنی ناکافی کو کامیابی میں بدل سکتے ہیں۔ ہر انسان کو اپنے اندر پائی جانے والی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ ہوتا ہے۔ کامیابی کا اہم راز یہ ہے کہ ایسے کام کو اپنائیں جو آپ کے ذوق کے مطابق ہو۔ ہمارے باطنی رجحانات مقناطیس کی طرح ہوتے ہیں۔ نیچھی ہوئی چیزیں ہمارے باطنی رجحانات کے مطابق ہوں تو وہ آسانی سے ہمارے حافضہ کے خزانے میں محفوظ ہو جاتی ہیں اور لمبی مدت تک رہتی ہیں۔ اگر معاندہ اس کے برعکس ہو تو ہمارا ذہن اسے فراموش کر دیتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ ایسے کاموں کو اپنایا جائے جس میں آپ کی دلچسپی، رجحان، لیاقت اور صلاحیت پائی جاتی ہو۔

ہر کام میں جس حد تک مشکلات اور سختیوں ہوتی ہیں اسی حد تک اس میں ارادے کی پختگی اور مضبوطی درکار ہوتی ہے۔۔۔۔۔ مضبوط قوت ارادتی ہی کامیابی کا ویرانہ ہے جو مشکلات اور سختیوں کو راستے سے بند ہٹا دے، اس لیے جس کام کا بھی آغاز کریں مضبوط قوت



کیوں کہ شکست کھانے والے ایک نئے عزم کے ساتھ دوبارہ کام کے میدان میں وارد ہوتے ہیں اور منزل مقصود پر پہنچ کر وہ مہینے ہیں۔ شکست خود بخود تھی ہی بڑی کیوں نہ ہو ہمیشہ وقتی ہوتی ہے اور اسے دوبارہ منصوبہ بندی کے ذریعے کامیابی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ کامیابی کا فیصلہ صرف اس بات سے نہیں کیا جانا چاہیے کہ آپ زندگی میں کس وقت سر پر پہنچ جاتے ہیں بلکہ کامیابی کا فیصلہ اس بات سے لیا جانا چاہیے کہ آپ نے اپنی مشکلات اور حانات میں رہتے ہوئے کس حد تک جدوجہد کی اور ان مشکلات پر قابو پایا۔

پاور رٹھیں: زندگی ایک اور طویل تھکا دینے والی تبدیلی ہے ان کو وہی ٹائٹ کامیاب بنا سکتے ہیں جن کی توجہ تباہی کے لمحے سے اگلا رخ پر تھی رہے۔



میں کام کرنا ہے جہاں اس کے بہت سے لوگ حافی اور مددگار ہوتے ہیں وہاں اس کی مخالفت کرنے والے بھی کم نہیں ہوتے ایسے حالات میں مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ ثابت قدم رہتے ہوئے اپنا راستہ خود سواش کرنا چاہیے۔

اس کے لیے آپ کو اپنے اندر یقین کی قوت پیدا کرنی ہوگی۔ یقین ایک ایسا سرمایہ ہے جس کی بدولت انسان اپنی کامیابی کے لیے منزل مقصود، ہدف اور مقاصد کو حاصل کر لیتا ہے، کام میں کامیابی کا یقین اسے زندگی کے سخت لمحات میں بھی کام اور کوشش سے دستبردار ہونے نہیں دیتا۔

بعض اوقات تہمید اور شش کے باوجود انسان ناکافی سے دوچار ہوتا ہے، ایسے حالات میں مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ ہر شے کے لمحات بنتے ہیں کہ بہت سی نوسازیوں انسان کو ناکامیوں کے بعد حاصل ہوتی ہیں

### مرنے کے بعد بھی زندگی ہے یا نہیں نے بھی ثابت کر دیا

جرمنی کے ماہرین نفسیات اور محققین نے وہ ٹیٹوں کیا ہے کہ ان سے تجربات سے ثابت ہو گیا ہے کہ موت کے بعد بھی زندگی جاری رہتی ہے اگرچہ اس کی نوعیت بہت ہی دنیوی زندگی سے مختلف ہوتی ہے۔ یہ تجربات جرمن کی ٹیکنالوجی یونیورسٹی (Technische Universität) میں ڈاکٹر ویڈو پلورنر کی سربراہی میں مشین کی مدد سے کیے گئے جن میں مختلف مذاہب سے تعلق رکھنے والے 1044 افراد نے رضاکارانہ طور پر شرکت کی۔ تجربات میں شامل افراد کو ادویات کی مدد سے بیس منٹ کے لیے کھسکی موت کی کیفیت میں پہنچایا گیا۔ یہ کیفیت ایسے ہی ہے جیسے کسی کی حقیقی موت واقع ہو جائے لیکن اس کی خاص بات ہے کہ سماجی آر مشین اور ادویات کی مدد سے ان کی زندگی دوبارہ بحال کی جاسکتی ہے۔

تجربات میں شامل سب افراد نے ملتے جلتے قریب الہرگ تجربات بیان کیے جن میں اوپر اٹھ جانے، بہت سکون اور راحت محسوس ہونے اور جسم مرد ہونے کے باوجود سب احوال کا مشاہدہ کرنے کی کیفیات شامل ہیں۔ تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر برتھولڈ ایگر میں ناکہا تھا کہ ان تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ جسم مرد ہونے سے زندگی کا اختتام نہیں ہو تا بلکہ انسان ایک لطیف حالت اور کیفیت میں چلا جاتا ہے اور اپنی زندگی کا آغاز ہو جاتا ہے۔



# سائنس خاموش ہے...!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی....

<p>زندگی ہرگز ایسا نہیں ہوتی جتنی ہم سمجھتے ہیں تو جیسے ہم نے کبھی نہیں بظاہر شعیر عقلی ہاتھیں دیکھے ہیں لیکن ہمارے بھی اس کرۂ ارض پر حیرت کا یہ عالم ہے</p>	<p>ہم نے تو اسرارِ باخلاق و القیوت باتوں کیا ہوا سکتا ہے کہ جن میں گہرائی مجددات میں آئیں سمیٹا لیں سے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق ہر پوچھنا ہون جن سے آرا کتب پر وہ نہیں اٹھایا جا سکتا ہے اور یہ موجود ہیں جو صوبوں سے ہنسائی کی گواہی دیتے ہوئے ہیں۔</p>
--	--

## Dejavu واقعہ، مرض یا اسرارِ باخلاق

آپ نے بھی نہ بھی یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہمارے ہر لمحے  
واقعہ، ہماری زندگی میں کچھ بھی ہو رہا ہوگا ہے، یا آپ  
ہیں یا جو کچھ اب دہرایا ہے یہ آپ کچھ بھی سمجھ سکتے ہیں  
کچھ کچھ یا سنا ہے  
انجان  
جاچکے  
کیا ہو  
یا یہ

Scanned By Amir

محسوس ہوتا تھا کہ یہ پہلے بھی نہیں دیکھا ہے۔

اس نے اپنی والدہ سے پوچھا کہ ”میرا خیال ہے! میں نے اس گھر کو پہلے بھی دیکھا ہے؟... کیا پہلے کبھی بچپن میں یہاں آیا ہوں؟“ تو وہ کہنے لگیں نہیں بیٹا...! اس گھر تو کیا تم تو ہی پورا بھی نہیں آئے۔

فہد پھر تذبذب میں مبتلا ہو گیا۔ اس نے سوچا کہ وہ شاید غلطی پر ہے، ہو سکتا ہے کہ یہ اس کا وہم ہے، گھروں کی مشابہت بھی کبھی کبھی گم راہ کر دیتی ہے، لیکن لاہور میں اور بھی تو گھر ہیں، انہیں دیکھ کر اسے کوئی ایسا خیال کیوں نہیں آیا۔

کیا پہلے کبھی کسی تصویر میں اس گھر کو دیکھا تھا، یا پھر کبھی کسی خواب میں نظر آیا تھا۔ زاہد جتنے دن لاہور میں رہا اسی تذبذب میں مبتلا رہا، اور بالآخر ان سوالوں کا جواب کھوجے بنائی کر اپنی واپس آیا۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ اسے ایسا احساس نہ لاہور آنے پہلے بھی ہوا اور نہ کر اپنی آنے کے بعد کبھی ہوا۔ اس کے بعد بھی زاہد دو بار ناہور گیا اور ہر بار اسے وہی احساس نے تھک گیا۔ اگر یہ کوئی وہم تھا تو صرف ایک ہی جگہ جا کر ہی کیوں ہوتا ہے۔

یہ احساس اور کیفیت صرف زاہد کے ساتھ نہیں ہے، اہم میں سے اکثر لوگوں نے کبھی نہ کبھی یہ محسوس کیا ہو گا کہ، ہمارے سامنے ہونے والا واقعہ، ہماری زندگی میں پہلے بھی رونما ہو چکا ہے یا آپ جو کچھ دیکھ رہے ہیں یا جو کچھ آپ بیت رہا ہے یہ آپ پہلے بھی دیکھ چکے ہیں یا پھر آپ نے جو کچھ کہا یا سنا ہے، یہ سب آپ پہلے بھی کہہ اور سن چکے ہیں یا کسی اصحاب انجمنی جگہ جا کر آپ کو محسوس ہوتا ہو کہ آپ وہاں پہلے بھی جا چکے ہیں۔

کیا یہ باتیں ہم نے پہلے سے خواب میں

زاہد اس گھر کو دیکھ کر پریشان ہو گیا۔ اسے اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا۔ اس نے دوبارہ اپنی آنکھیں ملیں، لیکن منظر پھر بھی وہی رہا۔ ایک روز پہلے ہی وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ ایک قریبی عزیز کی شادی میں شرکت کے لیے کراچی سے روانہ ہوا تھا۔ شادی لاہور میں تھی۔ فہد پہلے کبھی لاہور نہیں گیا تھا، لاہور تو دور کی بات دو کراچی سے بھی باہر نہیں گیا... مگر جب وہ اسے رشتہ داروں کے گھر پہنچا تو اس گھر کو دیکھ کر بہت حیران ہوا۔

اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ اس نے یہ گھر پہلے بھی نہیں دیکھا ہے، وہی گہری گلابی رنگ کی تین منزلہ عمارت جس کا ایک بڑا سڑکی دروازہ تھا، ارد گرد کیڑیوں میں وہی سفید اور سرخ پھولوں کے پودے لگے ہوئے تھے، اندر داخل ہوتے ہیں وہی ماربل کا فرش اور ہر کمرے میں دیواروں پر ہلکے سبز رنگ کا روشن بڑی مہارت سے کیا گیا تھا۔ ڈرامیٹک روم جسے مہمانوں کی خاطر تواضع کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اس میں ایک بیضوی شکل کی میز کے گرد دس بارہ کرسیاں لگی تھیں، کمروں سے ملحقہ ایک بہت لمبا برآمدہ... غرض اس گھر کا ایک ایک حصہ ایک ایک کونہ دیکھ کر یہ



کی انجان دورا جنسی جگہ جا کر ایسا محسوس ہونا کہ آپ پہلے بھی وہاں بھی آئے تھے...

روحانی علاج

قرار دیا۔ اس کیفیت کو اور بھی نام دیے گئے مثلاً بدظنیت  
 کی سوسائٹی فار سائیکل ریسرچ Society for  
 Psychological Research کے بانی فریڈرک ڈیوی ایچ  
 مائرز Frederic W. H. Myers نے اسے  
 پرامنیشیا promnesia یعنی پہلے سے محفوظ یادوں کا  
 نام دیا، مائرز لکھتے ہیں کہ جس طرح گزرے ہوئے  
 واقعات تے عمر کا تعلق ہماری یادداشت سے ہے اسی  
 طرح آنے والے واقعات کا تعلق ہمیں اس دور اندیشی  
 سے ملتا ہے جو ہم اپنی روت کے بیرون از جسم جانے پر  
 دیکھتے تھے ہیں۔

ماہر نفسیات کارل ڈیگ نے اسے recognition  
 of immemorially known کہا ہے۔

شاید فرانیڈ نے اسے paramnesia کا نام دیا  
 اور اس کا تعلق لوگوں کی دہی ہوئی خواہشات اور تباؤ پر  
 بنی یادداشت قرار دیا ہے۔

1876ء میں فرانسیسی سائنسدان ایمل بوراک  
 limile Boirac نے اس پر اسمبار کیفیت پر تحقیق  
 کی اور ان ایک انوکھے احساس اور کیفیت کو Déjà vu  
 کا نام دیا۔ اسے اردو میں ڈیڈاڈو اور ڈیڈاڈو لکھا جاتا ہے  
 اور تلفظ ڈے ڈاڈو day-zsa woo کیا جاتا ہے۔  
 ڈیڈاڈو دراصل فرانسیسی لفظ ہے۔ Déjà کے معنی  
 پہلے سے، قبل اور ابتداء سے وغیرہ کے ہوتے ہیں جبکہ  
 vu کے معنی مشاہدے یا دیکھنے کے آتے ہیں۔ اردو میں  
 اس کے معنی "پہلے سے دیکھا ہوا" ہیں اور انگریزی میں  
 اس کا ترجمہ Already Seen لیا جاتا ہے۔

ماہر نفسیات کے مطابق ڈیڈاڈو ایک ایسی نفسیاتی  
 کیفیت یا ایسے حالات کو کہا جاتا ہے کہ جس میں کوئی  
 شخص ایک بالکل اجنبی اور پہلی مرتبہ دیکھی جانے والی  
 شے (فرد یا ناول) کے بارے میں یہ گمان یا خیال رکھتا

دیکھی جاتی ہیں.... یا پھر یہ کوئی واہمہ، ایمانی غلطی یا  
 نفسیاتی مرض ہے.... یا یہ پہلے سے جان لینے کی ہماری  
 کوئی باطنی صلاحیت ہے.... بقول فرانسس گور تھیورنٹی  
 بہت پہلے سے ان قدموں کی آہٹ جان لیتے ہیں  
 تجھے اس زندگی ہم دور سے پہچان لیتے ہیں



### یہ کیفیت آخر ہلے کیا؟....

ماہرین نفسیات اور سائنسدان اس پر غور و خوار  
 سے تحقیق کر رہے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔

یونانی مفکر زارٹھوسیت قدیم زمانے کے لوگ اس  
 بات پر یقین کرتے تھے کہ ہماری روح ہماری پیدا نشی  
 سے قبل بھی کہیں وجود رکھتی تھی اور موت کے بعد  
 بھی اس کا وجود قائم رہتا ہے۔ اس کے علاوہ دوران  
 خواب ہماری اس جسم کے باہر سفر کرتی ہے، خواب میں  
 سوتے وقت ہماری روت میں گھومتی پھرتی ہیں تو وہ جس  
 جس جگہ جاتی ہیں اور جس جس سے ملتی ہیں جب ہم  
 جاگتے پر وہ دیکھتے ہیں یا ان میں سے کسی سے ملتے ہیں تو  
 ہمیں دکھتا ہے کہ یہ سب ہمارے ساتھ پہلے بھی ہوا ہے۔

سب سے پہلے پانچویں صدی مسونی کے رومی مفکر  
 بشپ سینٹ آگسٹائن نے اس پر بحث کی اور اسے falsae  
 memoriae یعنی جھوٹی یادوں کا نام دیا۔  
 آگسٹائن لکھتے ہیں کہ خیمہ میں جب ہم سینوں کی  
 اذان بجا رہے ہوتے ہیں، ہم جو کچھ بھی تخیل کرتے  
 ہیں، ہماری یادوں میں محفوظ ہو جاتا ہے اور جاگنے کے  
 بعد بھی ذہنوں میں رہتا ہے۔ بعد میں ہم خیال کرتے  
 ہیں ہم نے ایسا کیا تھا یا ایسا دیکھا تھا مگر حقیقت ایسا  
 نہیں ہوتا۔

انھار ہویں صدی کے مورخ سر وائلز ڈیکال نے  
 اسے پہلے سے موجودگی pre-existence کا احساس



ہزار تک رہا کرتے ہیں اور ان خلیات کے درمیان پیغامات کی منتقلی ایک سیکنڈ کے ہزاروں حصے ہو جاتی ہے، انسانی ذہن کے بہت سے گوشے ایسے ہیں جن کے لیے ابھی بہت سی تحقیق کی ضرورت ہے۔

جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ کچھ ایسا واقعہ وقوع پذیر ہوا جو آپ کو لگا کہ پہلے نہیں ہو چکا ہے۔ باہرین نفسیات اور سائنسدان اس پر عرصہ دراز سے تحقیق کر رہے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ اس کی بہت ساری وجوہات پر بحث ہوتی رہی ہے۔ باہرین انجی تک حتمی طور پر ڈیٹاؤز کی اصل وجوہات کا کھوج تو نہیں لگا سکتے۔ تاہم اس حوالے سے انہوں نے کئی نظریات ضرور وضع کیے ہیں۔ ان نظریات کو ہم تین حصوں یا تین طبقوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

**محض چیزوں کی مشابہت کا نام**

بعض ماہرین کا ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ مختلف چیزوں اور چیزوں کی مشابہت بھی کبھی کبھی انسان کو گمراہ کر کے ڈیٹاؤز کی کیفیت میں مبتلا کر دیتی ہے اور اس وقت ہوتا ہے جب آپ کوئی ایسی چیز یاد آتی دیکھتے ہیں جس سے ملتی جلتی چیز یاد آنے کا تجربہ آپ پہلے کر چکے ہوتے ہیں، اس کی یاد آپ کے دماغ کے کسی خانے میں محفوظ ہوتی ہے۔ مثلاً کسی خاص کمرے کی ساخت یا کسی گھر کی ساخت میں مختلف چیزوں کی ترتیب دیکھ کر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یہ گھر بھی پہلے بھی دیکھ چکے ہیں۔

**ڈیج ماہرین نفسیات ہرمن سٹو Hermon Sno**

نے اسے نو گرام تھیوری کا نام دیا ہے، ان کے مطابق ہماری یادداشت ایک نو گرام کی طرح ہے، جس میں ہم کسی بھی خیال کو حتمی ذہنی صورت میں تحقیق کر لیتے ہیں، ڈیٹاؤز تب ہوتے ہیں جب ہمیں اپنے دماغ میں کوئی ایسا

ایک طبقہ اسے دہرا یا فریب قرار دیتا ہے، دوسرا طبقہ اسے دماغ کے یادداشت والے حصے میں پیدا ہونے والا خیال قرار دیتا ہے، جبکہ تیسرا طبقہ اس کا تعلق مستقبل دیکھنے کی صلاحیت اور سچے خوابوں سے جوڑتا ہے۔

**کیا ڈیٹاؤز! ایک واپس ہے؟**

پہلا طبقہ ان ماہرین کا ہے جن کے نظریات میں ڈیٹاؤز کو بے مقصد اور غیر منطقی کیفیت سمجھتے ہوئے اسے ایک دہرا یا جو اس کا فریب قرار دیا گیا ہے، یعنی اس کی انسانی زندگی اور عقلیت میں سے کوئی اہمیت ہی نہیں۔

ان ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیت محض وہم ہوتی ہے۔ ایسے واقعات دراصل روزمرہ زندگی کا حصہ ہوتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ہم روزی ایک جیسی





اشعور



اشعور

دوسری جگہ سے مشابہت رکھتا ہے، تو ہمیں یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ یہ جگہ پیٹ سے دیکھی ہوئی ہے۔

### لا شعور میں چلاکھی باتیں

بعض ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ فیروزا وہ دراصل ہماری زندگی میں گزری دو باتیں دکھاتا ہے جو ہماری یادداشت سے منٹ چکی ہوتی ہیں مگر ہمارے لا شعور کسی خاصے میں بچی ہوئی ہیں۔

انسانی ذہن تین طرح سے انظار میٹھن محفوظ کرتا ہے۔ جسے ماہرین نفسیات نے شعور، لا شعور اور تحت الشعور کا نام دیا ہے۔ انسان جب ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اسی وقت سے اس کا شعور اور لا شعور بنا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ آوازیں سنتا ہے اور سیکھتا ہے اس کے لا شعور کے بننے کی ابتدا ہوتی ہے۔ پھر روز بروز اسے کئی ایسے واقعات جو ہمیں یاد نہیں رہتے ہمارے شعور سے نکل کر لا شعور میں چھپے جاتے ہیں۔ ہم سوتے ہیں جو خواب دیکھتے ہیں اور جو آوازیں سناتی رہتی ہیں وہ بھی لا شعور کی انظار میٹھن میں محفوظ ہوتی چلی جاتی ہیں۔ اس طرح کوئی ایسی بات جو ہم بھول چکے ہوتے ہیں اور ہمارے لا شعور میں جا چکی ہوتی ہیں اگر دوبارہ ظہور پذیر ہوں تو یوں ہوتا ہے جیسے یہ پہلے ہو چکا ہے۔ کئی ایسے واقعات یا چیزیں ہوتے ہیں کہ ہم اس کی طرح پر بھی دیکھتے ہیں وہ بھی لا شعور میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔

مثال کے طور پر آپ ایک سڑک پر نظر ڈالتے ہیں، جہاں آپ کے ایک دوست آپ کی طرف آ رہا ہے

احساس (نظر، لمس، آواز، خوشبو، وغیرہ) ہوتا ہے جو ہمارے ماضی کی کسی منسلک یاد سے ملتا جلتا ہوتا ہے، اور ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ایسا پہلے بھی ہو چکا ہے۔

ماہرین کے مطابق کسی بھی واقعے یا تجربے سے گزرتے ہوئے ہم چیزوں کو جانی پہچانی شکل دینے کیلئے ایک خاکے کا لا شعوری استعمال کرتے ہیں۔ جیسے آپ اپنے کمرے میں بیٹھے ہیں اور آپ کی ٹیبل کمرے کی شمالی دیوار کے ساتھ ہے۔ اگر آپ آنکھیں بند کر کے یا منہ دوسری طرف کر کے کمرے کا خاکہ اپنے ذہن میں بنا لیں گے تو آپ کو میز شمالی دیوار کے ساتھ ہی پتی نظر آئے گی۔ اگر اسی میز پر ایک چھوٹا سا کلاک ہے تو وہ بھی وہی خاکے میں میز پر پڑا نظر آئے گا۔ بہن وجہ ہے کہ جب بھی ہمیں ٹائم دیکھنا ہوتا ہے تو ہر طرف کلاک کی تلاش نہیں کرتے بلکہ سیکلڈ کے سوئیں حصہ میں آپ کی نظر میز پر پڑے کلاک پر جمی جاتی ہے۔

بالکل ایسے ہی کسی بھی جگہ اور کسی بھی چیز میں ہم چیزوں کا نام دوسری جاننے والے کو ایک پہچانی خاکہ قائم کرتے ہیں۔ اور اسی کی بنیاد پر ہمارے انکے خیالات جنم لیتے ہیں۔ اس پہچانی خاکے کی تمام تر انظار میٹھن کا ذخیرہ ہمارے لا شعور میں محفوظ ہوتا ہے۔ ہمارے ذہن میں موجود دیگر سب سے غیر محسوس طریقے سے اس پہچانی خاکے میں برقی رد و چھوڑ کر آگٹ پت ہماری میموری تک پہنچاتا رہتا ہے شے ہم اپنی روز مرہ زندگی میں استعمال کرتے رہتے ہیں۔ اگر کسی جگہ کا پہچانی خاکہ

تو کمالیہ

56

Scanned By Amir





## 91 فیصد لوگ ڈیڑا ڈو کے تجربے سے گزرتے ہیں۔ سروے رپورٹ

روحانی ڈائجسٹ کے جانب سے ویب سائٹ اور فیس بک پر ڈیڑا ڈو کی کیفیت کے متعلق کیے گئے ایک آن لائن سروے کے جواب میں جواب دہندگان میں سے 91 فیصد نے کہا ہے کہ وہ ڈیڑا ڈو کے تجربے سے گزرتے رہتے ہیں۔ تقریباً ایک ہفتہ جاری اس سروے میں سینکڑوں افراد نے حصہ لیا جن میں اکثریت یعنی 51 فیصد خواتین کی تھی، تقریباً 86 فیصد کا تعلق پاکستان سے تھا جبکہ 14 فیصد دوسرے ممالک سے تعلق رکھتے تھے۔



اس سروے میں کیے گئے سوال اور ان کے جوابات کچھ اس طرح تھے:

**سوال:** کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کے سامنے ہونے والا کوئی واقعہ، آپ کی زندگی میں پہلے بھی رونما ہو چکا ہے یا آپ جو کچھ دیکھ رہے ہیں یا جو کچھ اب بیت رہا ہے یہ آپ پہلے بھی دیکھ چکے ہیں یا پھر آپ نے جو کچھ کہا یا سنا ہے، یہ سب آپ پہلے بھی کہہ اور سن چکے ہیں یا کسی انجان اور جنسی جگہ جا کر آپ کو محسوس ہوتا ہو کہ آپ وہاں پہلے بھی جا چکے ہیں.....؟

اکثریت (91 فیصد) نے اس کا جواب ہاں میں دیا۔ 6 فیصد نے انکار کیا اور 3 فیصد کا کہنا ہے کہ وہ اس بارے میں یقین سے نہیں کہہ سکتے شاید ان کے ساتھ ایسا واقعہ ہو چکا ہے۔

**سوال:** ایسا آپ کو کب محسوس ہوتا ہے.....؟

دور بالکل غیر متعلق خیالات کو آپس میں جوڑ دیتی ہے۔ یہ کیفیت آپ کے دماغ کے کسی پٹھے کے ذریعہ سُرُونے سے پیدا ہوتی ہے، جیسے آپ کی آنکھ ہوا جو بھڑکتی ہے۔ ماہرین کے خیال میں اس کا تعلق آپ کے دماغ کے اس حصے سے جڑا ہوتا ہے جو آپ کی یادداشتوں سے متعلق ہے، جس کے ذریعے آپ ایک نئی چیز کو یاد کرتے ہیں یا ایک جیسے دو واقعات میں تعلق جوڑتے ہیں۔

دوسری وضاحت یہ ہے کہ ان کا تعلق شارٹ ٹرم اور لانگ ٹرم میموری سے بھی ہے جس کے مطابق دماغ کسی بھی دیکھنے اور سننے والی چیز کو دماغ کی اپنی توقع سے بھی پیسے محفوظ کر کے خود ہی یہ تصویر قائم کر لیتا ہے کہ یہ سب کچھ ہو چکا ہے۔

پر مشتمل ہے، دایاں دماغ ہمارے جسم کے بائیں اعضاء، بائیں آکھ کان کو کنٹرول کرتا ہے اور دایاں دماغ ہمارے جسم کے دائیں اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے۔

جب ہماری آنکھیں کوئی چیز دیکھتی ہیں تو دونوں آنکھیں بہ یک وقت وہ تصویر دماغ کو ارسال کر دیتی ہیں..... یہ کام سرعت کے ساتھ انجام پاتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار ہوتا ہے کہ دونوں آنکھوں کی دماغ کو پیغام رسائی کی رفتار میں معمولی فرق آجاتا ہے اور یہ صرف چند لمحوں کے لئے ہوتا ہے اور جب ایک آنکھ دماغ کو پیغام ارسال کرتی ہے تو اس وقت دوسرا پیغام آتا ہے تو انسان تھوڑی دیر تک یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب تو پہلے ہی ہو چکا ہے۔

1963ء میں امریکی نیورولوجسٹ ڈاکٹر رابرٹ ایفرن نے Delayed Vision کے

1884ء میں Double Cerebration کے نام سے ایک نظریہ پیش کیا کہ انسانی دماغ دو حصوں

روحانی ڈائجسٹ

58

Scanned By Amir

(1) روزانہ (2) ہفتہ میں ایک بار (3) مہینہ میں ایک بار (4) سال میں ایک دو بار (5) کئی سالوں میں ....

اکثریت 76.5 فیصد افراد کا کہنا ہے کہ انہیں یہ کیفیت سال میں ایک دو بار ہوتی ہے جبکہ 11.75 فیصد کا کہنا ہے کہ ایسا مہینے میں ایک بار ضرور ہوتا ہے، 5.75 فیصد کئی سالوں میں اور 3 فیصد روز یا پھر ہر ہفتہ اس کیفیت سے گزرتے ہیں۔



سوال: اس کیفیت کا دورانیہ کتنا ہوتا ہے ... ؟

(1) چند سیکنڈ (2) چند منٹ (3) آدھا گھنٹہ (4) کئی گھنٹے ....

اکثریت (50 فیصد) نے اس کا جواب دیا کہ ان کے ساتھ ان کیفیات کا دورانیہ چند منٹ تک ہوتا

ہے، جبکہ 44 فیصد نے کہا کہ یہ کیفیت چند سیکنڈ رہتی ہے اور 6 فیصد نے کہا کہ یہ کیفیت آدھے گھنٹے تک رہتی ہے۔

اس پر دہانے کا آخری اور سب سے اہم سوال یہ تھا کہ آپ کے خیال میں یہ کیفیت کیا ہے ...؟ کیا یہ باتیں ہم نے پہلے سے خواب میں دیکھی ہوتی ہیں۔ یا یہ پہلے سے جان لینے کی ہماری کوئی باطنی صلاحیت ہے۔ یا پھر یہ کوئی

دوا ہے، ذہنی غلط یا نفسیاتی مرض ہے ...؟

اس پر دسے میں 53.5 فیصد افراد نے کہا کہ پہلے سے خواب میں دیکھی ہوئی باتیں

ہیں ... جبکہ 35 فیصد مانتے ہیں کہ یہ انسان کے اندر مستقبل بینیپ لینے کی خفیہ صلاحیت

ہے۔ 9 فیصد افراد اسے نفس و ہم یا فریب حس قرار دیتے ہیں اور 2.5 فیصد

ذہنی غلطی یا نفسیاتی مرض کہتے ہیں ...

اہم سے  
عوامی مہم  
دیکھیں باتوں

مصطفیٰ  
گفتگو  
کے مباحث

پہلے

ہوتا ہے۔ میمیکس ہنسی hippocampus کا تعلق شناخت اور پہچان سے ہے۔ اسے دماغ میں یادوں کا سوچ بھی کہہ سکتے ہیں۔ دماغ کا ایک حصہ رائٹ کارٹیکس Rhinal Cortex کسی شے کے متعلق ہماری واقفیت اور نوعیت سے تعلق رکھتا ہے اور امیگڈالا Amygdala جذباتیت سے تعلق رکھتا ہے۔ ان حصوں کے درمیان تعلق یا وابستگی کو محفوظ کرنے کے عمل میں مدد دیتا ہے۔ انسان کو جب کوئی بات یا چیز یا واقعہ یاد آئے تو دماغ میں موجود نیورونز کے متحرک ہونے سے یادوں کا سلسلہ چل پڑتا ہے۔

رائٹ کارٹیکس بہت پیچیدہ نظام رکھتا ہے اور کبھی کبھی رائٹ کارٹیکس، امیگڈالا اور میمیکس کے درمیان نیورونز کی مطابقت پذیر حرکات کی تیزی میں اضافہ ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے کسی شے کی

نام سے ایسا ہی نظریہ پیش کیا، جس پر کئی سائنسدانوں نے اتفاق کیا کہ ڈیڑاؤ کا باعث دماغ کے یادداشت دانے حصوں میں ہونے والی گڑبڑ ہے۔ اس گڑبڑ کی وجہ سے ہی ہمیں یہ خیال ہوتا ہے کہ ایسا سب کچھ ہمارے ساتھ پہلے ہی ہو چکا ہے۔ دماغ کے جس حصے میں یادداشت کا عمل ہوتا ہے اسے نیجورل لوب کہا جاتا ہے۔ ڈیڑاؤ کا باعث اسی نیجورل لوب میں پیدا ہونے والی الٹیرینی ہے۔

1997ء میں اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے جان گیریلی John D.L. Gabrieli نے ڈیڑاؤ کا دماغ کے حصے رائٹ کارٹیکس سے تعلق کا نظریہ پیش کیا، جس کے مطابق کسی بھی شے کو یاد کرنے کے لیے ہمارے دماغ کے چار حصے اہم کردار ادا کرتے ہیں نیجورل لوب Temporal Lobe میں لانگ ٹرم میموری کا ذخیرہ

## عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے!

روحانی ڈائجسٹ برصغیر میں چھپنے والا منفرد ڈائجسٹ ہے۔ جس میں روح اور تصوف کے اہم موضوع پر بہت اعلیٰ رہنمائی دینے والے اور فکر انگیز مضامین شائع ہوتے ہیں۔ ان میں چھپنے والے مضامین معیاری اور تخلیقی ہوتے ہیں۔ جس کو پڑھ کر تفکر کے دووازے کھل جاتے ہیں اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے یہ صدائیں دور سے نہیں بلکہ اپنے اندر سے ہی آ رہی ہے۔ روحانی ڈائجسٹ اپنے قاری کو وہ ان کی انہی دنیا میں لے جاتا ہے جہاں بندے پر حقیقتیں عکس ریز ہو ناشر ہو جاتی ہیں اور بندہ یا بندگی ان حقیقتوں کو اپنی شعوری سمجھ کے مطابق محسوس کر سکتا ہے۔ اس کی ایک خوبصورت نئی نئی حقیقت جون 2015ء کے شمارے میں "عقل حیران ہے.... سائنس خاموش ہے...." پڑھ کر منکشف ہوئی۔ اس مضمون کو پڑھ کر مجھے ایسا لگا کہ شاید نہیں ہندو یقیناً اس کالم کی باتیں میری زندگی کے روزمرہ واقعات سے بہت حد تک مماثلت رکھتی ہے۔

شروع میں جب یہ واقعات میرے ساتھ ہوتے تھے تو میں زیادہ تر انہیں اتفاق یا کوئی اور بات سمجھ کر نظر انداز کر دیتی تھی مگر جب ان میں مسلسل اضافہ ہوتا چلا گیا تو مجھے یہ اتفاق سے زیادہ کچھ اور لگنے لگے۔ میرے خیالات میں اس تبدیلی کی وجہ روحانی ڈائجسٹ میں چھپنے والے آج سے بھر پور مضامین ہیں۔ ہمیں سمجھانے کی کوششیں کرتے ہیں کہ ہمارا اہلہ ہمارا نفاکشن نہیں اور جبراً ہوا ہے اور یہی اصل ہے۔ جون 2015ء میں شائع ہونے والے اس مضمون کو پڑھ کر میرے یقین میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

میں اپنے ساتھ ہمیشہ آنے والے چند واقعات آپ کی نظر کرنا چاہتی ہوں اور آپ سے روحانی ڈائجسٹ کی معرفت

جو نو رو دور میں بھی کچھ ماہرین اور ریسرچرے زایسے ہیں جنہوں نے ایٹاؤ اور خواب کے درمیان تعلق پر تحقیق کی ہے، دوسری عالمی جنگ کے بعد ایروناٹیکل انجینئر جے ڈوننڈی J.W. Dunne نے ان موضوع پر کتاب "An Experiment with Time" لکھی، جس میں انہوں نے خوابوں کے ان تجربات کا تذکرہ کیا جو حیرت انگیز طور پر حقیقی دنیا میں سامنے آئے۔ 1939ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں ہونے والے ایک سہ ماہی میں 12.7 فیصد طالب علموں نے اقرار کیا کہ وہ ایسے تجربات سے گزرے ہیں جو اپنے ہی خواب میں دیکھے جاتے تھے۔

اس نثریت سائنس ماہرین اور سائنس دانوں جیسے آرتھر فنک ہاؤس Arthur Funkhauser اس بات

انفارمیشن ٹیپوگرافی سے پہلے پو کیس میں پہنچ جاتی ہے اور دیکھنے والے شخص کو ایسا لگتا ہے کہ یہ منظر میں پہلے بھی دیکھ چکا ہوں۔

ذرا دور! .... مستقبل کے خواجہ ....

ڈیٹاؤ کے متعلق سب سے قدیم اور مشہور نظریہ یہ ہے کہ ایسا عموماً تب ہوتا ہے جب ہم حقیقی زندگی میں وہ جگہیں یا واقعات دیکھتے ہیں جو ہم خواب میں پہلے ہی سے دیکھ چکے ہوتے ہیں۔ قدیم دور سے لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ خواب میں سوتے وقت ہماری روحیں خوابوں سے پھرتی ہیں تو وہ جس جس جگہ جاتی ہیں اور انہیں بس سے ملتی ہیں بس ہم جاگنے پر وہ دیکھتے ہیں یا ان میں سے کسی سے ملتے ہیں تو ہمیں لگتا ہے کہ یہ سب ہمارے ساتھ پہلے ہی ہوا ہے۔



یہ سوال پوچھنا چاہتی ہوں کہ آیا یہ میرا دائمی خلل ہے یا اتفاقات یا کوئی صلاحیت یا پھر تمہارے سے کوئی تکلشن.....؟  
 ”ایسا“ سب یہ سب.....؟ میں چند واقعات تحریر کر رہی ہوں۔ آپ میری رہنمائی ضرور کیجیے گا۔

کہا جیسے ہی میرے سر کی بالکتونی میں ہلکے کھینکے کھینکے کرتے تھے تو مجھے یقین ہوتا ہے کہ ضرور کوئی نہ کوئی مہمان  
 آئیں گے اور پھر اسی طرح ہوتا ہے مہمان ضرور آتے ہیں مہمانوں کی آمد کا پیمانہ لے کر گواہی دینے آتا ہے۔

اسی طرح سے جب بھی میرے سیدھے ہاتھ میں خارش شروع ہوتی ہے اور یہ خارش بہت میٹھی سی ہوتی ہے تو  
 مجھے کہیں نہ کہیں سے روپیہ یاد آتا ہے ضرور ملتی ہے۔ اسی طرح سے جب لٹے ہاتھ میں خارش ہوتی ہے تو یہ روپیہ یا رقم  
 خرش ہونے کی نشاندہی ہوتی ہے۔ یا گم ہونے کی۔

اسی طرح سے اگر اپنے روزمرہ کے معمولات کا میں جائزہ لیتی ہوں تو میرے ساتھ اس طرح کے واقعات کا پیش  
 آنا معمول کی بات ہے جیسے کسی پارکنگ ایریا میں بہت زیادہ رش لگا ہوا ہے اور بھی لوگ پارکنگ میں جگہ ملنے کے منتظر  
 ہیں۔ لیکن جیسے ہی میری گاڑی اس طرف جاتی ہے اچانک ایک گاڑی پارکنگ میں سے نکلتی ہے اور ہمیں راستہ دے کر  
 خود چلتی بٹتی ہے۔ ایسا لگا کہ جیسے وہ ہمارے انتظار میں ہوں۔

اسی طرح سے کسی کی یاد مجھے جب بہت زیادہ آنے لگ جاتی ہے یا میرے ذہن میں یہ بات نقش ہو جائے کہ مجھے  
 فلاں سے بات کرتی ہے۔ تو بنیاد آسانی سے اس بندے یا بندگی سے رابطہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے خوابوں کے  
 ذریعے رہنمائی یا کسی انجان یا اجنبی جگہ جانا ہو تو مجھے اس کے بارے میں کئی بار رہنمائی خوابوں کے ذریعے ہوتی ہے۔  
 اس طرح کے واقعات کا تسلسل سے پیش آنا میری سمجھ سے بالاتر ہے۔

(سرسا: روہینہ حنیف۔ کراچی)

کچھ ہی خوابوں کا تذکرہ بنتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار  
 ہیں۔ ان خوابوں میں خواب دیکھنے والے کے مستقبل کا  
 انکشاف ہی نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے  
 معاشرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں  
 ہیں کہ خواب سو یا بیاداری انسانی زندگی کی ساری تحریر  
 لا شعور میں موجود ہوتی ہے۔ لا شعور میں ہی ماضی، حال  
 اور مستقبل تینوں زمانے موجود ہیں۔

کتاب قدرت کی آیتیں میں آپ فرماتے ہیں کہ  
 انسان کا جانتا ہوا ذہن (شعور) سامنے ہوتا ہے اور  
 سو یا ہوا ذہن (لا شعور) پیچھے ہوتا ہے۔ لا شعور میں ہضم  
 اور اسٹیس وقت اور جگہ پائل ٹیم ہو جاتی ہے۔ انسان کا  
 سانس شعور اور لا شعور کے بیچ میں گھومتا رہتا ہے۔ وہ

کا یقین رکھتے تھے کہ ایشیا کا تعلق Precognitive  
 Dreams یعنی ایسے خوابوں سے ہے جو مستقبل کا  
 انکشاف کرتے ہیں۔ 2010ء میں آرٹھر ٹنٹ ہاوز اور  
 جرمن کے انسٹی ٹیوٹ آف میٹلس ہیٹھ کے سائیکالوجی  
 پروفیسر میشل شردل Michael Schredl نے  
 جرمن یونیورسٹیوں کے طلباء میں ایک سروے کیا۔

The Frequency of Déjà Vu (Déjà Révé) and the Effects of Age, Dream Recall  
 Frequency and Personality Factors  
 نامی اس سروے کے نتائج میں پتا چلا کہ 95.2 فیصد  
 طالبات اس بات کا یقین رکھتی ہیں ان کو ہونے والی  
 ڈیڑا ہونے کی کیفیت کا تعلق خواب سے ہے۔

تقریباً 1000 کے منظرین اور ریفر چرزا اس بات کا  
 امکان ظاہر کرتے ہیں۔ تاریخ کے صفحات میں ایسے

یہ ہے کہ کچھ خواب یاد رہتے ہیں اور کچھ خواب یاد کرنے سے یاد آتے ہیں اور کچھ خواب یاد کرنے سے بھی یاد نہیں آتے۔ یہ وہ خواب ہیں جو تحت الشعور کی بہت ہی چمکی سٹیج میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ شعور ہمیشہ ر شعور سے آتا ہے۔ جو لا شعور کی کیفیتیں ہیں وہ شعور میں چلی جاتی ہیں مگر بہت ہی کم۔ لیکن جو کیفیتیں شعور سے لا شعور میں واپس چلی جاتی ہیں وہ یادداشت میں تحریر ہو جاتی ہیں اس کو بھی تحت الشعور کہتے ہیں۔ تحت الشعور لا شعور کا ہی حصہ بنا جاتا ہے۔

لا شعور کو انسان محسوس نہیں کرتا۔ لا شعور میں ساری تحریر موجود ہوتی ہے یعنی انفرادی اور اجتماعی دونوں تحریریں لا شعور میں موجود ہیں۔

لا شعور میں پورنی کائنات ہے، ماضی، حال اور مستقبل تینوں زمانے اس میں موجود ہیں۔ درمیانی پردے کو آدمی کو شش اور ریاضت سے بغیر نہیں بنا سکتا۔

صوفیاء کی تعلیمات بتاتی ہیں کہ خواب کی باطنی تمام علم انسان کے اپنے باطن میں موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیوں نے کلام انسان کو اپنے باطن کے سمجھنے پر پروردار دیکھتے ہیں۔

مولانا جلال الدین رومی فرماتے ہیں: "اس کائنات میں جو کچھ ہے، کچھ سے اندر بھی موجود ہے۔ اپنے آپ سے حاصل کر لو۔"

روحانی عالم اور صوفیاء کی رائے بہت واضح ہے تاہم سائنس دانوں اور ماہرین نفسیات کی گزشتہ دو صدیوں سے جاری تحقیقات کے باوجود اب تک کوئی ایسا نظریہ قائم نہیں ہو سکا جسے حتمی یا کاملاً کہا جاسکے۔ سائنس دانوں نے لیے ڈیٹا کو آن لائن بھی ایک معر بنا دیا ہے۔



اس طرح گھومتا ہے کہ شعور میں جاتا ہے اور لا شعور میں جاتا نہیں ہے۔ لا شعور کو جو علم حاصل ہے وہ شعور کو حاصل نہیں ہوتا۔ شعور اور لا شعور دونوں مسلسل ہیں۔ سانس ہمیشہ دائرہ کی شکل میں چلتا ہے۔ سانس کا دائرہ لا شعور میں پورا ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ دائرہ ٹوٹ جائے تو انسان مر جاتا ہے۔ سادھو لوگ لا شعور میں سانس کے دائرہ CYCLE کو قائم رکھتے ہیں اور شعور میں کوئی حرکت نہیں ہونے دیتے۔ اس طرح وہ اپنی زندگی میں اضافہ کر لیتے ہیں۔ سانس کو جتنا زیادہ روکا جائے گا، لا شعور کو اتنی ہی طاقت حاصل ہوگی۔ یعنی ذہن کے پردے کی رکاوٹ کم ہوتی چلی جائے گی۔ خواب میں یہ رکاوٹ اتنی کم ہو جاتی ہے کہ خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ نیند جتنی گہری ہوتی ہے مناظر اتنے ہی واضح (LUCID) ہوتے ہیں۔ اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ گہری وضاحت یا یادداشت کی مدد کرتی ہے۔ جو خواب یادداشت میں تحریر ہو جاتے ہیں وہ تحت الشعور (SUB CONSCIOUS) سونے والے کے ذہن کی سطح پر رہتے ہیں۔ جو مناظر گہرے نہیں ہوتے۔ تحت الشعور کی سطح کے نیچے چلے جاتے ہیں۔ کہنے کا منشا،

مذہبِ اہل بیت

# حجرت

دنیا بھر میں رد نما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

اہرام مصر، اسٹون منیج اور ماچو چیچو کے نام سے تو آپ واقف ہی ہوں گے۔ ان عجوبوں نے آج تک سیاحوں کو حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ ان مقامات میں ایک بات مشترک ہے کہ ماہرین کو آج تک اس کا جواب نہیں مل سکا کہ اتنے ننوں وزنی ستونوں وائی ان تعمیرات کو کیسے تعمیر کیا گیا تھا؟ کی ایک ہی تعمیرات کا ایک شاہکار، صدیوں پرانا عجوبہ، نان میڈول شہر ہے۔

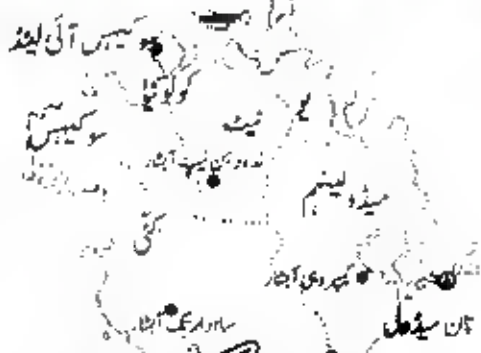
مانیکو ونیشیا، بحر الکاہل میں آسٹریلیا اور انڈونیشیا کے درمیان، جزیرہ ہوائی سے پانچ ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر واقع، چھوٹے چھوٹے جزائر پر مشتمل ایک ملک ہے۔ اس کے ایک جزیرے پو، سنپسی (پوناپے) کے جنوب میں کبھی نان میڈول شہر آباد تھا۔

نان میڈول کا مطلب "خلائق جگمگیں" ہیں۔ یہ شہر انسان ساختہ جزیروں اور نہروں کا نہایت ہی حیران کن جال ہے جسے تقریباً ڈیڑھ ہزار سال قبل پو، سنپسی کے پانچ پتھریلے ساحل پر تعمیر کیا گیا تھا۔ اٹھارویں صدی کے یورپی ملاح نے اسے دریافت کیا، وہ اسے دیکھ کر اس قدر حیران ہونے لگا کہ انہوں نے اس شہر کو ننوں سمندر کے ونیش کا نام دیا۔ تاہم، ان ملاحوں نے بھی



پو، سنپسی

بحر الکاہل



## نان میڈول کا راز.....

نان میڈول کی پوری شان و شوکت نہیں دیکھی تھی کیونکہ ان کی آمد سے کوئی ایک صدی پہلے ہی اسے پر اسرار طور پر ویران چھوڑ دیا گیا تھا۔ آج فن تعمیر کا شاہکار یہ شہر کھنڈرات میں تبدیل ہو گیا ہے اسے ایک طرف تو گھنے درختوں اور جھاڑیوں نے ڈھانپ رکھا ہے، دوسری جانب سمندر کے پانی سے اس کے کئی حصے زیر آب آچکے ہیں۔

نان میڈول کا کل رقبہ تقریباً 200 ایکڑ ہے۔ شہر کے ارد گرد بلند فصیلیں ہیں جو Basalt کے بڑے بڑے ستونوں کو چھپائی انداز میں رکھنے سے تعمیر کی گئی ہیں۔ نہروں کے جال کے ارد گرد 92 تعمیرات میں سے ہر ایک کا خاص مقصد ہے۔ بعض رہائشی مراکز تھے جبکہ دیگر غذائی تیاری، کشتی سازی اور روایتی برتنیں بنانے مخصوص تھے۔ بعض تعمیرات کا رقبہ ٹونٹ ہال کے میدان کے برابر ہے۔ ان تعمیرات کی بنیاد مرجانی پتھروں پر رکھی گئی ہے۔ اسے Basalt (آتشی نشانی سنگ سیاہ) کے لمبے ستونوں سے تیار کیا گیا تھا۔ ہر ستون



## انکشافات

نشانات کو ماریا maria کہا جاتا ہے۔ لیکن سائنسدان ابھی تک چاند کے دوسرے یعنی دور والے حصے کی تازگی کاراز معلوم کرنے سکے۔ اس پر اسراریت کو سائنسی زبان میں لوز قدر سائیڈ ہائی لینڈ پر وہلم Lunar Farside Highlands Problem کہا جاتا ہے۔

ناسا کے چاند مشن LRO کا خلائی جہاز مستقل چاند کے مدار میں گردش کرتا رہتا ہے اور چاند کے اس رخ کی تصاویر بھی تصاویر بھیجتا رہتا ہے جو ہمیں زمین سے نظر نہیں آتا۔

سائنسدان اس حصے دیکھ کر حیران رہ گئے کہ چاند کے اس رخ سوائے چند ایک کے کوئی داغ نہیں اور یہ رخ سائے والے سے زیادہ تاریک ہے۔ گزشتہ 55 سال سے سائنسدان یہ پر اسراریت نہیں جان پائے کہ چاند کا قرہنی رخ دور والے رخ سے اتنا زیادہ مختلف کیوں ہے۔ چاند کے سیاہ رخ سے متعلق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ زمین کے سائے والے یعنی چاند کے قرہنی رخ سے جب شہابیے گرتے تو سنگ بننے والے وسیع نشانات چاند پر بن گئے۔ ان گہرے

چاند کا دوسرا رخ .... چاند کی گردش زمین کے گرد پہلے اس طرح کی ہے کہ اس کا ایک رخ ہی زمین کی جانب رہتا ہے اور دوسرا رخ زمین سے نظر نہیں آتا۔

آج سے 55 سال پہلے 1959 میں جب روسی اسپیس کرافٹ لونا 3 Luna 3 نے چاند کے تاریک رخ Dark Side کی تصویریں بھیجیں تو



## سورج سے زیادہ گرم ... سورج کا ہالہ

سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ سورج کے اطراف میں موجود روشنی کا ہالہ Corona خود سطح سورج سے کم از کم دو سو گنا زیادہ گرم ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کی وجہ سورج کی سطح کے اندر موجود مقناطیسیت ہے۔ سطح سورج کے اندر موجود یہی مقناطیسیت دن کے یہ وہی جانب موجود گیسز نے سبب وجود میں آنے والے ہالے کی گرمی کا سبب ہے۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف چیرس اور انٹول پولی ٹیکنیک کے تین سائنسدانوں کی مشترکہ کوششوں سے سامنے آئی ہے۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ سورج کی سطح کا درجہ حرارت تقریباً دس ہزار ڈگری فارن ہائٹ ہے۔ سورج کے ہالے کے اندر وہی جانب موجود گیسوں کی اکثریت پلازما ہے۔ جب یہ پلازما گھومتا ہے تو یہ الیکٹریکل جنریٹر کی مانند ہو جاتا ہے۔ یہ جنریٹر جب توانائی خارج کرتا ہے تو یہ سورج کی سطح پر چھوٹے چھوٹے دھماکوں کا باعث ہوتا ہے جن کی وجہ سے یہ توانائی سورج کے گرد موجود روشنی کے ہالے تک پہنچ جاتی ہے۔





انسانوں کی جان بچانے والے طبی ڈرون



ڈرون کا نام پاکستان میں خوف کی علامت ہے لیکن جدید ٹیکنالوجی کے حامل ان طیاروں سے آفت زدہ علاقوں میں پھنسے لوگوں کی نجات دہی، دواؤں اور خون کی فراہمی کے علاوہ خوراک بھی پہنچائی جاسکتی ہے۔ دنیا بھر میں کئی تعمیری مقاصد کے لئے ڈرون کو استعمال کرنے کی بھی کوششیں کی جارہی ہیں۔

دنیا میں کمیونرسٹس وینز بنانے والی سب سے بڑی کمپنی مائیکروسوفٹ نے "پروجیکٹ پریویشن" کے نام سے ایک منصوبہ شروع کیا ہے جس میں فضا میں پرواز کرتے ہوئے پچھم پکڑتے اور ہوائی موجودہ جراثیم کا تجزیہ کرتے ہوئے ڈرون کی دبا یا بیماری کے پھوٹے سے قبل ہی ڈاکٹروں کو خبردار کرنے کا کام کریں گے۔ ان ڈرونز میں موجود لیبارٹری پچھروں کا تجزیہ کر کے بتا سکے گی کہ طیر یا اور ڈیکٹی کی نئی دبا کیسے پھیل سکتی ہے۔



ڈرون طیارے زلزلے اور سیلابی صورت حال میں متاثرہ علاقوں میں فوری دواؤں پہنچانے کا کام بہت سہولت اور تیزی سے کر سکتے ہیں۔ تباہ شدہ علاقوں میں کسی فیلڈ کمپ میں خون کی فوری ترسیل بھی ڈرون کے ذریعے ممکن بنائی جاسکتی ہے۔ بالیڈ کی ڈیلیوریٹور سٹی میں انجینئروں نے ایسویٹس ڈرون

ایجادات

کی بورڈز میں سمارٹ اسٹنٹ کے بننے کا اضافہ مائیکروسافٹ ونڈوز کی آمد کے ساتھ ہی سننے میں آیا ہے کہ ونڈوز 10 کے ساتھ اب آپ کے کی بورڈز میں ایک نئے مین کا اضافہ ہو جائے گا۔ یہ مین کورٹینا Cortana کا



ہوگا۔ مائیکروسافٹ کی پرسنل وائس اسٹنٹ ایپلی کیشن جو کہ آپ کی آواز کو حکم کے طور پر لے کر اسمارٹ فون اور کمپیوٹر پر مختلف فنکشن پر کارم کرتی ہے۔ کورٹینا اپنی حقیقی اسمارٹ ڈیجیٹل پرسنل اسٹنٹ پروگرام ہے جو صارف کو سمجھتے ہوئے خدمات فراہم کرتا ہے۔ آپ کی ہدایات کے مطابق کنٹیکٹ لسٹ، آن لائن سرچ وغیرہ استعمال میں لاتا ہے۔ صارف صرف ایک اسمارٹ اسٹنٹ مین دبا کر Cortana ٹیب



تیار کیا ہے جو خصوصی طور پر دل کے دوروں سے بچانے والے خودکار ذی غیر بیسیڑز کو 20 منٹ سے بھی کم وقفے میں ضرورت کی جگہ پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ انتہائی ضروری طبی آلات بھی لے جا سکتا ہے۔ ڈرون 7 میل کے دورے میں پہنچ کر یہ آلات فراہم کرتا ہے۔ اس میں ایک ہاتھویر معلوماتی کتابچہ

بھی موجود ہے جسے پڑھ کر عام آدمی بھی ان آلات کو استعمال کر کے کسی کی جان بچا سکتا ہے۔

سائنس دانوں نے ایک کمپنی "میٹرنیٹ" نے اس سال اپنے پیسے ڈرون کا کامیاب تجربہ کیا جس کے ذریعے 20 کلوگرام وزنی طبی سامان 12 میل کے فاصلے تک بہت آسانی سے پہنچایا جا سکتا ہے۔ اس میں دو امین، خوراک اور ابتدائی طبی آلات موجود ہیں جسے یا پوائنڈ گنی اور ٹین کے دور دراز اور مشکل علاقوں میں لوگوں تک بھیجے کا عملی مظاہرہ کیا گیا ہے۔ اس ڈرون کو موبائل ایپ کے ذریعے بھی اڑایا اور کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ وزن لے جانے کی غیر معمولی صلاحیت کی وجہ سے اسے فضا میں اڑنے والی ڈیسپنری بھی کہا جا رہا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی اب کمرشل بنیادوں پر دستیاب ہے۔ ذرا پاکستان میں زلزلے، سیلاب اور دیگر آفات کا تصور کیجئے اور ان ڈرونز کو دیکھیے کہ ہماری کتنی مشکلات بھی اس ٹیکنالوجی سے حل ہو سکتی ہیں۔



اب اس کو مزید جدت دیتے ہوئے پانی سے آپریت کیا جانے والا کمپیوٹر بھی تیار کر لیا گیا ہے جو الیکٹرونک بنجانے پانی سے کام کرے گا۔ امریکی سائنسدانوں کے تیار کردہ اس کمپیوٹر کو مینٹیننس کی پانی کے قطرے سے آپریت کیا جاسکے گا اس کا مقصد مادے کے استعمال کو کنٹرول کرنا اور بچھرانا ہے۔ یہ کمپیوٹر پہلے سے موجود کمپیوٹر سسٹم یعنی یونیورسل لاجک ٹینس کی طرف کام کرے گا اس کی رفتار کم ہوگی۔

اس کی بدولت اب پیڑوں سے مفذور افراد پہاڑوں پر چڑھنے کے علاوہ دریاں بھی سکتے ہیں۔

**پانی کے قطرے سے چلنے والا کمپیوٹر تیار**

ٹیکنالوجی کی جدت نے کمپیوٹر کو تیز رفتار اور حیرت انگیز توانائی دیا تھا

ران کی جگہ کے قریب بیوست کر دیتے ہیں۔

اس کے بعد ایک ہلکی پھلکی مصنوعی ٹانگ کے اندرونی سکہ پر چھ سینسر نصب کئے جاتے ہیں جس سے آنے والے ہارٹک تھراسس کو کئی موٹی ٹانگ کے سہ سے تک منتقل کرتے رہتے ہیں۔ اس ٹانگ کو پہننے والے ایک مفذور ٹینس کو یوں محسوس ہوتا



موبائل استعمال کرنے والوں کے لیے سڑک پر ایک الگ لائن



موبائل فون کمپنیوں کی جانب سے جاری کیے گئے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں کل موبائل فونز کی تعداد سات اعشاریہ پانچ ارب ہے جبکہ امریکی محکمہ مردم شماری کے مطابق اس وقت دنیا کی آبادی تقریباً سات اعشاریہ دو ارب ہے۔ اسٹارٹ فون کا استعمال ہمارے مزاج کا حصہ بن کر سب سے عام عادت بن چکا ہے جس کے باعث لوگ سفر اور سڑکوں پر چلتے پھرتے ٹیکسٹ کرتے نظر آتے ہیں اور اس میں اتنے مگن ہو جاتے ہیں کہ اس دوران دوسروں سے ٹکرانے اور فون ٹرنے کے واقعات بھی ہوتے ہیں۔

یونیورسٹی آف واشنگٹن کے ہارویو انجری پریونشن Injury Prevention اینڈ ریسرچ سینٹر کی طرف سے حالیہ سروے میں پایا گیا ہے کہ امریکہ میں تقریباً 3 میں سے ایک شخص سڑک پار کرتے وقت موبائل استعمال کرتا ہے جس کی وجہ سے سڑک حادثات میں کے خطرات میں چار گنا اضافہ ہوا ہے۔ رپورٹ کے مطابق سڑکوں پر پیدل چلنے والوں میں 10 فی صد افراد موبائل پر گانے سنتے ہیں، 7 فی صد موبائل پر پیغامات لکھتے ہیں، جبکہ 6 فی صد لوگ بات کر رہے ہوتے ہیں۔ چلتے چلتے موبائل فون پر پیغامات لکھنے والے 4 فی صد لوگ لالہ لالی کو نظر انداز کرتے ہیں یا پھر سڑک پار کرنے سے پہلے دونوں جانب دیکھ نہیں پاتے ہیں اور انہیں سڑک پار کرتے میں اور دوسرے لوگوں سے زیادہ وقت لگتا ہے۔



واشنگٹن کی اسٹریٹ 18

چلتے وقت سڑک پر نظر رکھنا بالکل اتنا ہے جی ضروری ہے جتنا کہ کار چلاتے وقت۔ اس لئے موبائل فون پر بات کرنے والے، میوزک سننے والے راہ گیزوں کو چاہئے کہ وہ خطرہ مول نہ لیں۔

تعلیم و تربیت

موبائل فون سے بڑھائی پر لبرائٹ

ہے ایک امریکی تحقیق کے مطابق جو طالب علم پڑھائی کے دوران موبائل فون استعمال کرتے نہیں وہ کامیابی سے لیتی ناسکھ نہیں کر سکتے۔ مطلب یہ کہ پڑھائی کے دوران فون کے استعمال سے پڑھائی کا بہرہ ہوتا ہے۔

موبائل فونز اور دوسری پورٹبل ڈیوائسز نوجوانوں کی زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ تحقیق کار جاننا چاہتے تھے کہ طالب علم موبائل پر موجود رہتے ہوئے حقیقت میں کتنا پڑھ سکتے ہیں۔

مغربی طالب علموں میں یہ بات عام ہے کہ وہ کلاس اور ٹیچرز کے دوران موبائل فون استعمال کر لیتے ہیں۔ یہی حال ان کا گھر پر پڑھتے ہوئے بھی

مغربی طالب علموں میں یہ بات عام ہے کہ وہ کلاس اور ٹیچرز کے دوران موبائل فون استعمال کر لیتے ہیں۔ یہی حال ان کا گھر پر پڑھتے ہوئے بھی



ایسے ہی واقعات کو دیکھتے ہوئے دانشمندان، چین اور پاکستان نے چین کی قہمی کے دوران موبائل فون پر نظر جمائے

واہوں کیلئے سڑکیں مخصوص کر دی ہیں جنہیں میکسٹنگ لین کا نام دیا گیا ہے۔ چہل قدمی کے دوران موبائل استعمال کرنے والوں کے لیے سڑک کا ایک مخصوص حصہ لائن بنانے کی ابتدا چین سے ہوئی، جہاں شمال مغربی چین کے شہر چونگ چنگ Chongqing میں غیر ملکی افراد کے نام سے منسوب سڑک پر بھی میکسٹنگ کے

چین کی سیل فون لین



پہلے ایک حصہ مخصوص کیا گیا ہے۔ چونگ چنگ میں سڑک پر 2 لاکھ بنائی گئی ہیں جن میں ایک پر "سیل فون اپنی دائرے کاری پر استعمال کریں" جب کہ دوسری لائن پر اس کے استعمال کی سختی سے ممانعت کی ہدایت کی گئی ہے۔ چین کے بعد امریکی شہر واشنگٹن کے ایک پر عوام مقام پر بھی ایسی ہی سڑک بنائی گئی ہے جہاں چلتے ہوئے لوگ ایس ایم ایس اور ایپ پر میسج کر سکتے ہیں۔

موبائل فون پر میسج کرنے والوں کے لیے اس سلسلے کی پہلی ٹیکسٹ ڈائلنگ اینڈ ورپ شہر کے مرکز وائلڈ ہی میں بنائی گئی تاکہ دو دیگر پیدیاں چلنے والے یا سائیکل سوار افراد سے ٹکرانے سے بچ سکیں۔ اس کی کامیابی کے بعد اب پاکستان کے اس شہر میں بھی سڑکوں پر میکسٹنگ لین بنائی گئی ہیں، ایسٹورپ شہری حکام کا کہنا ہے کہ اگرچہ یہ



رہداریاں فی الحال عارضی طور پر بنائی گئی ہیں لیکن ممکن ہے کہ انھیں مستقل کر دیا جائے اور مزید سڑکوں کے حصے وقف کیے جائیں گے جہاں لوگ بے خوف ہو کر میکسٹنگ کر سکیں گے۔

ہے کہ جب طالب علم موبائل فونز کا استعمال نہیں کرتے تھے تو وہ معلومات کو بوجھ کر دیتے تھے یا دے سکتے تھے۔ لندن سکول آف ڈکٹا مین نے ایک تحقیق شائع کی جس میں انگلینڈ کے چار شہروں کے سکولوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ دیکھا گیا تھا کہ جن سکولوں نے موبائل فونوں پر پابندی لگائی ان کے نتائج بہتر ہو گئے تھے۔

دوسری چیزیں بھی ان کی سوچ میں ضل: ا اتی رہتی ہیں۔ نتائج سے رہبر چہرہ کو معلوم ہوا کہ جو طالب علم پڑھائی کے دوران تیسٹ پیچامات سمجھنے یا وصول کرتے ہیں ان کے امتحانی نتائج اتنے اچھے نہیں ہوتے اور وہ نوٹس لینے والے کام بھی اچھی طرح نہیں کر پاتے۔ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی

نالی اس تحقیق میں ادہا کیونور سٹی اور نیرا کا کیونور سٹی کے مختلف طالب علموں پر تجربہ ہت کیے گئے۔ اس تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی کہ کس طرح نوجوان ایک ہی وقت میں ویڈیو پر ٹیکر سنتے ہیں، نوٹس لیتے ہیں اور سوالوں کے جوابات دیتے ہیں۔ جبکہ اس کے ساتھ ساتھ انٹرنیٹ کے ساتھ جڑے موبائل فونز پر

جولائی 2015ء

Scanned By Amir

## موت کی پیشگوئی کرنے والا کیلکولیشن

طب و صحت کے شعبوں کے محققین نے سائنسی بنیادوں پر موت کے خطرات سے خبردار کرنے والا ایک ایسا کیلکولیشن تیار کیا ہے، جو کسی بھی شخص کو یہ بتا سکتا ہے کہ آیا اگلے پانچ سال کے اندر اندر وہ موت کے من میں جا سکتا ہے یا نہیں۔ یہ کیلکولیشن دراصل ایک سوالنامہ ہے، جس میں لوگوں کے طرز زندگی، قد، وزن، غذائی عادات، ورزش، تعلقات، معاشی حیثیت اور ان جیسے دیگر معمولات کے متعلق کوئی درجن بھر سوالات رکھے گئے ہیں۔ محققین کے مطابق یہ کیلکولیشن چالیس سال سے سب سے کم عمر کے کسی برطانوی شہری کو یہ بتا سکتا ہے کہ اگلے پانچ برسوں کے اندر اندر اس کے انتقال کر جانے کے خطرات کس حد تک ہیں۔

یہ کیلکولیشن ایک فلاحی ادارے "سینس اپاؤٹ سائنس" نے تیار کیا گیا ہے۔ یہ ادارہ لوگوں کو سائنسی اور طبی دعوے سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس کیلکولیشن کے نتیجے میں لوگوں میں اپنی صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی میں اضافہ ہو گا۔ لوگ زیادہ ورزش کرتے ہوئے، تمباکو نوشی چھوڑتے ہوئے اور زیادہ صحت بخش غذا کھاتے ہوئے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ کسی قسم کے لیہارٹری ٹیسٹ یا جسمانی معائنے کے بغیر صرف ایک مختصر سے آن لائن سوالنامے ہی کی مدد سے آئندہ پانچ سال کے اندر اندر موت کے ممکنہ خطرات کو جانچا جا سکتا ہے۔ تاہم ماہرین نے اس کیلکولیشن کے حوالے سے محتاط رہنے کا بھی مشورہ دیا ہے اور کہا ہے کہ یہ پیش گوئی کسی حد تک غیر یقینی بھی ہے اور اسے کسی لازمی پیشگوئی کے طور پر نہیں لیا جانا چاہیے۔

دنیا کے صرف 5 فیصد افراد صحت مند ہیں اور 95 فیصد سے زائد بیمار

دی گلوبل برڈن آف ڈیزیز اسٹڈی Global Burden of Disease Study

95%

(GBD) کے عنوان سے کی جانے والی ایک نئی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دنیا میں 95 فی صد سے زائد آبادی کو صحت کے مسائل درپیش ہیں۔ 5 فیصد سے بھی کم آبادی مکمل

## ماحول

نیپال میں زلزلے سے  
ماؤنٹ ایورسٹ بھی  
کھسک گیا

چین کے سرکاری اخبار نیپال ڈیلی کی ایک رپورٹ میں ارضیاتی سروے، نقشہ جات اور جغرافیائی معلومات کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ ہمالیہ کی ریاست نیپال میں اپریل میں آنے والے 7.8 میگنٹیوڈ کی

شدت کے تباہ کن زلزلے سے ماؤنٹ ایورسٹ کے ریش میں شمال مشرق کی طرف تبدیلی کا انتہائی ست رفتار غم نہ صرف اٹ ہو گیا بلکہ دنیا کی یہ بلند ترین پہاڑی چوٹی بھی اپنی جگہ سے تین سینٹی میٹر یا ایک انچ سے دو انچ جنوب مغرب کی طرف کھسک گئی ہے۔ نیپالی ماہرین کے مطابق ماؤنٹ ایورسٹ کے اپنی جگہ سے گرنے کا غم کئی برسوں سے جاری ہے۔ گزشتہ ایک

شہرت کے تباہ کن زلزلے سے مشرق کی طرف تبدیلی کا انتہائی ست رفتار غم نہ صرف اٹ ہو گیا بلکہ دنیا کی یہ بلند ترین پہاڑی چوٹی بھی اپنی جگہ سے تین سینٹی میٹر یا ایک انچ سے دو انچ جنوب مغرب کی طرف کھسک گئی ہے۔ نیپالی ماہرین کے مطابق ماؤنٹ ایورسٹ کے اپنی جگہ سے گرنے کا غم کئی برسوں سے جاری ہے۔ گزشتہ ایک

اپریل کے طاقتور زلزلے کے

نیپال کی صحت

صحت مند زندگی گزار رہی ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ دو ارب (200 کروڑ) افراد اس خراج کی متعدد بیماریوں کا شکار ہیں۔ یہ موت کا باعث تو نہیں بنتیں لیکن کئی تکالیف و معذوریوں کا سبب بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق دنیا کا ہر مہم جنس اور خاصاً نو عیث کی پانچ بیماریوں میں مبتلا ہے جن سے ان کی زندگی کو تو کوئی خطرہ لاحق نہیں لیکن وہ معذوری اور محرومی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے سربراہ اور ایوری سٹی آف واشنگٹن کے پروفیسر تھیوڈوس کے مطابق دنیا بھر میں بیشتر معذوریوں کا سبب دو اقسام کے امراض بن رہے ہیں جن میں جوڑوں، کمر اور گردن کا درد اور نفسیاتی مسائل اور ذہنی دباؤ شامل ہیں۔ ریسرچرز نے اس تحقیق کے لیے 1990ء سے 2013ء کے دوران 188 ممالک میں 301 بیماریوں اور زخموں کا ڈیٹا اکٹھا کیا۔

تحقیق میں یہ دلچسپ انکشاف بھی کیا گیا ہے کہ ایشیائی ممالک میں بیماریوں کے سبب معذور ہونے والے افراد کی تعداد دنیا بھر میں سب سے کم ہے۔ اس کے اسباب کو ٹھیک ٹھیک تعین نہیں ہو سکا ہے لیکن ایشیائی باشندوں میں معذوری کی کمی کی وجہ ان کی سخت کوشی، خوراک اور موٹاپے کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔

### نصف منہی خشک میوہ عمر بڑھانے



غی تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ روزانہ نصف کلو خشک میوہ جات کھانے سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہالینڈ میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق اگر ہر روز نصف منہی خشک میوہ جات جن میں انار، بادام، کاجو، پستہ اور آدھک چینی وغیرہ شامل ہیں، کھائے جائیں تو کئی امراض کے خلاف مزاحمت میں اضافہ اور عمر طویل بھی ہو سکتی ہے۔ یہ میوہ جات کے مطابق روزانہ ان تمام خشک میوہ جات کھانے والے افراد میں مہلک امراض کا خطرہ تین فیصد کم رہا۔ ایسے افراد میں اعصابی بیماریاں پینٹائیس سائٹس بیماریاں اتھائیس جبکہ شوگر کے مرض کا خطرہ تین فیصد کم ہوا ہے۔

بعد نیاں میں 31 مئی کو بھی زلزلہ آیا تھا، لیکن اس دو برسے زلزلے کے نتیجے میں ہلاکت اور سٹ اپنی جگہ سے نہیں بدلتا۔

### ماحولیاتی تبدیلی سے

### پاکستان میں قدرتی آفات

دنیا بھر میں ظاہر ہونے والی ماحولیاتی تبدیلیوں میں پاکستان کا حصہ ایک فیصد سے بھی کم ہے جبکہ ہمارا ملک دنیا کے 11 ملکوں کی فہرست میں شامل ہے جسے ماحولیاتی تغیر سے سب سے زیادہ نقصانات ہو سکتے ہیں۔

ادارہ تحفظ ماحولیات کے ڈائریکٹر جنرل نعیم مغل کے مطابق کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کے زیادہ ذمے دار وہ ترقی یافتہ ممالک ہیں جہاں سولٹ اور آسائش کے حصول کا اشتہاری ذریعہ مشین بنے جبکہ کاربن کے اخراج کے نتیجے میں ماحولیاتی ماحولیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات کی سزا پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ممالک بھگت رہے ہیں۔ مقررہ حد سے زائد کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ماحولیاتی تبدیلی کی اہم وجہ ہے۔ کاربن کے اخراج کی بنیادی وجہ فوسل ایندھن پٹرول، گیس، کوئلے کا کارخانوں، گاڑیوں اور بجلی گھروں میں بڑھتا ہوا استعمال ہے۔ ماہرین نے کہا کہ پاکستان پر ماحولیاتی تبدیلیوں کے منفی اثرات کی زادیوں سے مرتب ہو رہے ہیں، جن میں قدرتی آفات میں تیزی، آگ، زلزلے، سمونوں میں انتہائی شدت، ڈیڑھ گھنٹہ پیدل اور میں کمی، گھیشیز کا پھٹنا، ماحولیاتی نقصان کی اور آبی وسائل کا ضیاع شامل ہیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

# بابا نور

”کہاں چلے بابا نور؟“ ایک  
بچے نے پوچھا۔  
”ہاں بھی، یہیں ذرا ڈاک“

کالے بھونرا نکتے بہت  
اجنبی سے لگتے۔ لیکن یہی  
اجنبیت بابا نور کے چہرے

پر بچپن کی سی کیفیت طاری  
رکھتی تھی۔ اس کے کندھے پر سفید  
کھدر کا ایک رومال تھا جو لوگوں کے  
جوم سے لے کر مسجد کی محراب تک

یہ کہانی دوسری عالمی جنگ کے  
پس منظر میں لکھی گئی ہے۔

خانے تک۔ ”بابا نور بڑی ذمے  
دارانہ سنجیدگی سے جواب دے کر  
آگے نکل گیا اور سب بچے کھٹکتا کر  
ہنس پڑے۔“

تین چار بار کندھا بدل چکا تھا۔

”ڈاک خانے چلے بابا نور؟“ دکان کے  
دروازے پر کھڑے ایک نوجوان نے پوچھا۔ ”ہاں  
بیٹا، جیتے رہو۔“ بابا نور نے جواب دیا۔ قریب ہی  
ایک بچہ کھڑا تھا۔ تڑاک سے تالی بجا کر چلایا ”آہا  
بابا نور ڈاک خانے چلا۔“ ”بھگت جا یہاں سے۔“  
نوجوان نے بچے کو گھڑکا۔ اور بابا نور جو تھم دور گیا تھا،  
پلٹ کر بولا ”ڈاک کیوں رہے ہو بچے کو۔ ٹھیک ہی تو کہتے  
ہے۔ ڈاک خانے ہی تو جا رہا ہوں۔“ دور دور سے دوڑ دوڑ  
کر آتے ہوئے بچے بے اختیار ہنسنے لگے اور بابا نور کے  
پچھے ایک جھومس مڑتے ہوئے لگا، مگر آس پاس سے  
نوجوان پک کر آئے اور بچوں کو گلیوں میں کھیر دیا۔

صرف مولوی قدرت اللہ سپ چاپ کھڑا بابا نور  
کو دیکھتا رہا۔ پھر وہ بولا ”بھو نہیں بچو۔ ایسی باتوں پر  
ہنسا نہیں کرتے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بے پروا ہے۔“  
بچے خاموش ہو گئے اور سپ مولوی قدرت اللہ  
چلا گیا، تو ایک بار پھر سب کھٹکتا کر نہیں پڑے۔ بابا نور  
نے مسجد کی محراب کے پاس رُک کر جو تہا تہا رینگے  
پاؤں آگے بڑھ کر محراب پر دونوں ہاتھ رکھے۔ اسے  
دونوں سے چومنا، پھر اسے باری باری دونوں آنکھوں  
سے لگایا، اٹنے قدموں داپس ہو کر جوتے پہنے اور  
جانے لگا۔ بچے یوں ابھرا ابھرا کی گلیوں میں کھٹکتے  
لگے جیسے ایک دوسرے سے شرم رہے ہوں۔

بابا نور کا سارا لباس دھلے ہوئے سفید کھدر کا  
تھا۔ سر پر کھدر کی ٹوپی جو سر کے بالوں کی  
سفیدی سے گردن تک چڑھی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ اس کی سفید اڑھی کے بال تازہ  
تازہ کنگھی کی وجہ سے خاص ترتیب سے سینے پر پھیلے  
ہوئے تھے۔ گورے رنگ میں زردی نمایاں تھی  
، چھوٹی چھوٹی آنکھوں کی پتلیاں اتنی سیاہ  
تھیں کہ بالکل مصنوعی معلوم ہوتیں۔  
لباس، بالوں اور جلد کی اتنی  
بہت سی سفیدی میں یہ دو

احمد قدیم قاسمی

بابا نور اب گاؤں سے نکل کر کھیتوں  
میں پہنچ گیا تھا۔ گچھنڈی مینڈ مینڈ جاتی  
ہوئی اچانک برسے برسے کھیتوں میں اترتی، تو بابا نور  
کی رفتار میں بہت کمی آجاتی۔ وہ گندم کے  
تازے پودوں سے پاؤں ہاتھ اور چولے کا





تعماری



احمد ندیم قاسمی کا شمار پاکستان کے معروف اور ترقی پسند ادیب، شاعر، افسانہ نگار، صحافی، مدیر اور کالم نگار میں ہوتا تھا، آپ مغربی پنجاب کی ہادی سون

سلیسر سے گاؤں انگو ضلع خوشاب میں پیدا ہوئے۔ اصل نام احمد شاہ تھا اور ندیم ان کا تخلص تھا۔ عالم نوجوانی میں شاعری سے شغف تھا، تعلیم سے فراغت کے بعد آپ نے ریٹائرمنٹ کشمیر اور محلہ آبکاری میں ملازم ہوئے، 1942 میں مستعفی ہو کر لاہور چلے آئے جہاں خواتین اور بچوں کے رسالے تہذیب نسواں اور پھول کی ادارت سنبھالی، پھر ادبی رسالہ ادب لطیف کے ایڈیٹر مقرر ہوئے، تقسیم ہند کے بعد ریڈیو پشاور سے وابستہ ہوئے اور اپنا ادبی رسالہ "نون" کا اجراء کیا۔ قاسمی صاحب نے لگ بھگ نوے برس کی عمر پائی، انہوں نے پچاس سے زیادہ کتابیں تصنیف کیں، یوں تو انہوں نے ادب کی ہر صنف میں خلق آزمائی کی لیکن انہیں افسانے اور ناول کے حوالے بہت شہرت کا حاصل کی۔

ہو۔ "چاروں آسمان خاموش ہو گئے۔ انہوں نے ایک طرف ہت کر پلند تڑی چھوڑ دی اور باہر آگے بڑھ گیا۔ ابھی وہ کھیت کے پر لے کرے پر پہنچا ہی تھا کہ لڑکی کی آواز آئی "اسی پیو گے بابا نور؟"

بابا نور نے مزے دیکھا اور گاؤں سے نکلنے کے بعد پہلی بار مسکرایا۔ "بی نون کا بیٹا۔" پھر ذرا سارک کر

وہ سن بچا ہوا چلتا۔ اگر کسی مسافر کی بے احتیاطی سے کوئی پودا پلند تڑی کے آر پار کٹا ہوا ملتا، تو بابا نور اسے اٹھا کر دوسرے پودوں کے سینے سے لپٹا دیتا اور جس جگہ سے پودے نے خم کھایا تھا، اسے کچھ یوں چھوتا جیسے زخم سہا رہا ہے۔ پھر وہ کھیت کی مینڈ پر پہنچ کر تیز تیز چلنے لگتا۔

چاند سا ان پلند تڑی پر بیٹھے حقے کے کش لگا رہے تھے۔ ایک لڑکی گندم کے پودوں کے درمیان سے بچھ اس صفائی سے درختی سے گھاس کا تلی پھر رہی تھی کہ مجال سے جو کس پودے پر خراش آجائے۔ بابا نور ذرا سارک کر لڑکی کو دیکھنے لگا۔ وہ گھاس کی دست کاٹ کے ہاتھ پیچھے لے جاتی۔ گھاس پیچھے پر لٹکی گٹھڑی میں ڈال پھر درختی چلانے لگتی۔

"بھئی کمال ہے۔" بابا نور نے دور ہی سے کسانوں کو مخاطب کیا۔ "یہ لڑکی تو بالکل مداری ہے۔ اتنی بٹی وراثتی چلا رہی ہے۔ چپے پیچے پر گندم کا پودا آگ رہا ہے۔ لیکن درختی گھاس کاٹ لیتی ہے اور گندم کو چھوئی تک نہیں۔ یہ کس کی بیٹی ہے ہی۔؟"

"تو کس کی بیٹی ہے بیٹا؟" بابا نے لڑکی سے پوچھا۔ اس نے پٹ کر دیکھا، تو ایک کسان کی آواز آئی "میری ہے بیٹا۔"

"تیری ہے؟" بابا نور کسانوں کی طرف جانے لگا۔ "بڑی سیٹی ہے، بڑی اچھی کسان ہے۔ خدا حیاتی لمبی کرے۔"

"آج کہاں چلے بابا؟" لڑکی کے باپ نے پوچھا۔ "واک خانے؟" دوسرے نے پوچھا۔

"ہاں" بابا نور ان کے پاس ذرا سارک کر بولا "میں نے کہا پوچھ آؤں شاید کوئی چٹھی دیکھی آئی

”ٹھیک ہی تو ہے۔“ ایک دیہاتی بولا۔ ”پڑھتی  
ہی پہلے یہ بتاؤ کہ لغاف اگنی کا کب کرے؟“ منشی نے  
اسے کچھ سمجھانے کے لیے سامنے دیکھ کر تو اس کی نظر  
ایک نقطے پر جیسے جم کر روئی۔ اس کا رنگ فق ہو گیا  
اور وہ بھی بولی آواز میں بولا ”بابا نور آ رہے ہیں۔“

سب لوگوں نے پلٹ کر دیکھ کر پھر سب کے  
چہرے کھل گئے۔ بچے مدرسے کے دروازوں اور  
کھڑکیوں میں جمع ہو کر ”بابا نور۔ بابا نور۔“ کی سر  
گوشیاں کرنے لگے۔ منشی نے انھیں ڈانٹ کر اپنی  
جگہ پر بٹھا دیا۔ سفید براق بابا نور سیدھا مدرسے کے  
برآمدے کی طرف آ رہا تھا اور نوک جیسے سب سے جا  
رہے تھے۔ برآمدے میں پہنچ کر اس نے کہا

”ڈاک اگنی منشی جی۔“

”اگنی بابا۔“ منشی نے جواب دیا۔

”میرے بیٹے کی چھٹی تو نہیں آئی؟“ بابا نے پوچھا۔

”نہیں بابا۔“ منشی بولا۔

بابا نور چپ چاپ وانہیں چلا گیا۔ دور تک چلنے  
پر ایک سفید دھبہ دیکھ کر اس نے آواز دے کر  
مخوف دیکھنے اسے دیکھتے رہے۔ پھر منشی بولا

”دس سال سے بابا نور اگنی صبح آ رہا ہے۔ میں  
سوال پوچھتا اور یہی جواب ملے کہ چلا جاتا ہے۔  
بے چارے کو یہ یاد ہی نہیں رہا کہ سر چلانے وہ چھٹی  
بھی تو میں نے ہی اسے پڑھ کر سنائی تھی۔ اس میں ختم  
تھی کہ بابا کا بیٹا برما میں برما کے گولے کا شکار ہو  
چکا۔ جب سے وہ پاگل سا ہو گیا ہے۔ مگر خدا کی قسم  
میں دوستوں، اگر آج کے بعد وہ پھر بھی میرے پاس  
میں پوچھنے آیا تو مجھے بھی پاگل کر جائے گا۔“



بولا۔ ”پڑھ دیکھ ڈرا جلدی سے نادے۔ ڈاک کا منشی ہوا  
کے گھوڑے پر سوار رہتا ہے، چنانہ جانے۔“ لڑکی  
نے گھاس کی کھڑکی کندھے سے اتار وہیں کھیت میں  
رکھی۔ پھر وہ دوڑ کر مینڈ پر اٹھ کر ایک بیہوشی کے پاس  
آئی۔ تنے کی اوٹ میں پڑے برتن کو خوب چمکایا۔  
ایلو پونیم کا کٹورا بھرا اور پک کر بابا نور کے پاس  
جا پہنچی۔ بابا نے ایک ہی سانس میں سارا کٹورا پی کر  
روہاں سے ذہنت صاف کیے اور بولا ”تفصیل اس لڑکی  
کی طرح صاف تھرا ہو گیا۔“ اور آگے بڑھ گیا۔

مدرسے کے برآمدے میں ڈاک کا منشی بہت سے  
لوگوں کے درمیان بیٹھا روزانہ کے کام پڑھ کر رہتا تھا۔ وہ  
دیہاتیوں کو معلومات سے بھی مستفید کرتا رہتا تھا:

”میرا اسلامان کراچی میں چیرائی کا کام کرتا  
تھا۔ جب وہ مرا، تو مجھے فاتحہ پڑھنے کراچی جاتا  
پڑا۔ بات یہ ہے وہ سٹو کہ ایک ہار کراچی ضرور دیکھ لو  
چاہت وہاں گدھا گاڑی میں بٹھا پڑے۔ اتنی موٹر  
کاریں ہیں کہ ہمارے گاؤں میں تو اتنی چیزیاں بھی  
نہیں ہوں گی۔ ایک ایک موٹر پر وہ دو عورت ذات  
بیٹھی ہے کہ اللہ اسے اور اللہ ہی لے۔ بندہ دیکھنے میں  
سے نادیکھنے میں۔ بندوں کو پر یوں سے کیا نہیں دینا اللہ  
کی قدرت یاد آجاتی ہے، نماز پڑھنے کو جی چاہنے لگتا  
ہے۔“ ایک سینہ کب رہتا کہ بس ایک اور بڑی نام  
لگ جائے، تو کراچی وادیت من جائے گی۔ کہتے ہیں  
کتنی بدلام گھنے آتی پرستے لگتے رہتی۔ کوئی نہ کوئی سچ  
میں لاکھ اداوت ہے۔ کہتے ہیں بوم میں لوگ مر رہے  
ہے۔ کوئی پوچھے امام نہ لگی، تو جب بھی تو لوگ مر رہے  
ہے۔ نام میں گولے سے مر رہے ہویت بھولے سے  
مر جائیں گے۔ ٹھیک ہے نہ؟“



# دوسرا جسم

زیادہ پیلا اور اداس نظر آتا تھا۔ وہ سوچتا کہ یہ کتنی احمق عورت ہے جس سے پانچ سال قبل شادی کی تھی۔

”تم اس نگر میں گھل رہی ہو کہ میں مریوں نہیں

رہتا۔“ اس نے ایک

روز طنزیہ انداز میں

اپنی دلی سے کہا،

”تم میرا مرنا چاہتی ہو، یہی

بات ہے نا۔۔۔۔۔؟“

”میرے خدا کے لیے ایسی

باتیں نہ کیا کرو۔“

”لیکن یہ حقیقت ہے!“

میرے آواز بہت دور سے

آتی سنائی دی۔ ”تم میرا مرنا چاہتی

ہو، لیکن یہ اچھی طرح سمجھ لو میری کہ میں ابھی نہیں

مر رہا ہوں اور بہت جلد صحت یاب ہو جاؤں گا۔ یہ سن

کر تمہیں، میں سن ہوئی نا۔۔۔۔۔؟“

”نہیں نہیں، تمہارا خیال غلط ہے میرے نہیں، تمہیں

غلط فہمی ہوئی ہے!“

تخاریں حدت سے اس کی آنکھوں

کے سامنے دھند سی چھائی ہوئی تھی اس

لیے اس دننت اور اپنی بیوی کی صورت نہ دیکھ سکا، البتہ

اس کی سنسٹیاں لٹے کہ رونے کی آواز اس کے کانوں

میں آ رہی تھی۔ کتنی احمق ہے یہ عورت۔۔۔۔۔ وہ

سوچ رہا تھا۔

جب وہ بیدار ہوا تو اس نے خود میں جیب

غریب اور حیرت انگیز تبدیلی محسوس کی۔ اس کی

آت بصدت اور رعیت میں غیر معمولی اضافہ ہو چکا

جب وہ بستر سے اٹھ کھڑا تو

اپنے دل کو جرجرجا رہا تھا کہ اس کا

مذہب جسم تو بستر پر ہی پڑا ہوا ہے لیکن

وہ اپنے اور بہت جسم کے ساتھ کھڑا رہا ہے۔

اس نے یہ سادہ سادہ حاصل کرنے کی بات کہ وہ اپنے

مذہب جسم سے الگ ہو سکتا تھا اور اپنے دور سے جسم کو سب

مشاورہ استعمال کر کے، اس نے اپنی سادہ سادہ کو، رونے کے لیے

ایک منصوبہ بنا یا مگر وہ خود اپنے جال میں پھنس گیا۔



## امریکی قلم کار ڈیوس گرب کے قلم سے لکھی ہوئی کہانی

میری لینڈ سے Marius Lindsay بخاری شدت میں بستر پر لیٹا ہوا ایسا محسوس کر رہا تھا گویا موسم گرم بھاپ کے بادلوں میں گھرا ہوا ہے۔ نالی فینڈ اس کے جسم میں لاوے کی طرح اندر ترق اندر جوش کھار رہا تھا۔ وہ اس کیفیت میں گزشتہ ایک ہفتے سے بستر پر پڑا ہوا تھا۔

### ڈیوس گرب

میری لینڈ Mary Ann اس کی اطاعت گزار اور فرض شناس بیوی بڑی تن دلی سے اس کی تیار داری میں مصروف تھی۔ وہ غمگین دننت پڑا کر اسے دلچسپی تھی، جب ڈاکٹر میرے کو دیکھنے آتا تو وہ ہاتھ باندھے میرے سر ہانے کھڑی ہوئی منہ بنی منہ میں اس کی صحت کے لیے دعائیں مانگتی رہتی۔ اس وقت میرے جسم کی کئی کئی کن انجیبوں سننے اس کا ہنرہ لیتا رہتا۔ اس کا ہنرہ پیرہنے سے

چنانچہ یہ ظاہر تھا کہ اس کی بیوی اسے اس حالت میں دیکھ ہی نہ سکے گی....

اس اثنا میں جب اس نے دیکھا کہ میری اس کے لیے وہ اسے تراویہ آرہی ہے تو اسے اس سے بہتر مذاق سوچا۔ وہ خیال کی سرمت کے ساتھ اپنے بستر پر واپس آیا اور رضائی کے نیچے پڑے اور اپنے مادی جسم میں دوبارہ داخل ہو گیا.... فراز بعد اس کی زبانی وہاں کی شیشی ہاتھ میں لیے کمرے میں داخل ہوئی۔ میری نے جھٹک کر اس کی گرم پیشانی کو چھو کر دیکھا اور آہستہ سے بولی "میریس، کیسی طبیعت ہے اب....؟"

میریس نے آنکھیں کھول کر اس انداز سے اس کی طرف دیکھا جیسے وہ بہت دیر سے سو رہا تھا۔

"میری، میں نے ابھی دیکھا تھا کہ...." میریس بولا "تم نے زینے تھے پاس سے پیانو اٹھوا کر دوسری طرف رکھوا دیا ہے۔"

میریس یہ سن کر بوجھا گئی اس کے ہاتھ سے دوا کا گلاس ٹرتے گرتے پچھا۔

"میریس! اس نے حیرت سے آنکھیں پھاڑ کر کہا۔ "تم بستر سے اٹھ کر نیچے تو نہیں گئے تھے....؟ اس بخار کی حالت میں بستر سے اٹھو گے تو خود کو مار لو گے میریس۔"

"نہیں" میریس نحیف آواز میں بولا، اسے خود اپنی آواز سے کمرے سے آتی ہوئی محسوس ہوئی "نہیں، میں بستر سے اٹھ کر کہیں نہیں گیا ہوں۔"

"پھر تمہیں کیسے پتہ چلا میریس....؟"

میریس نے اس بات کا کوئی جواب نہیں دیا اور مشورہ کر کے آنکھیں بند کر لیں.... اس کے سوال کا جواب نہ دے کر ان نے میری کو شش و پنج میں

تھا۔ اسے اپنا جسم شیشے کی طرح چمکتا ہوا نظر آرہا تھا۔ ویسا شیشہ جسے بھٹی سے نکال کر ابھی سرو نہ کیا گیا ہو۔ مگر چہ اسے لمبیر پیر تھا لیکن اب وہ کیفیت ہائی نہ تھی۔ نہ اس کی آنکھوں کے سامنے دھند چھائی ہوئی تھی اور نہ اندھیرا۔ اب وہ ہر چیز پہلے کی نسبت کہیں زیادہ صاف اور اپنے اصل رنگ دروپ میں دیکھ سکتا تھا۔

کمرے کے ایک کونے میں کھوئی پر ننگی ہوئی اینٹی کی ہلرخ لکڑائی کا عرس ڈریسنگ ٹیبل تھے آئینے میں اسے ایسا دکھائی دے رہا تھا جیسے آگ کا لپکتا ہوا شعلہ۔ اس کی ہامت کا یہ عالم تھا کہ خاص خاص آدمی کی آوازیں اسے بالکل صاف سنائی دے رہی تھیں۔ گھر کی ٹھکی منزل میں اس کی بچی بچن میں کام کر رہی تھی، وہاں کی نحیف آوازیں بھی وہ صاف سن رہا تھا۔ جب اس کی بیوی نے چولہا جلانے کے لیے ماتیس کی تیلی جلائی تو اس کی رگڑ کی آواز اسے اتنی صاف سنائی دی جیسے اس کی کھڑکی کے باہر پستول دالنے کی آواز! وہ اپنی اس حیرت انگیز تبدیلی پر بہت خوش تھا۔

اپنی اس عجیب تبدیلی پر میریس کو ایک لمحے سے لے کر گمان گزرا کہ نہیں وہ مر تو نہیں چکا ہے اور یہ موت کا عالم تو نہیں۔ اگر نہی اور واقعی ایسا ہے تو اس کے ذہن میں موت کا جو تصور تھا اس کی نسبت یہ کیفیت تو بہتر اور خوش گوار تھی۔ اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ وہ بستر سے اٹھ کر جیل پھر سکتا ہے اور ہاٹکان اوپری منزل کے زینے پہ چڑھ سکتا ہے۔

اس صوبہ شمال میں اسے مذاق سوچا کہ وہ بے پاؤں نیچے تھکن میں جانر میری کو ڈرایا جائے۔ لیکن جب وہ بستر سے اٹھ کھڑا ہوا تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کا مادی جسم تو بستر پہ ہی پناہ دے رہا ہے اور وہ اپنے دوسرے مثالی جسم کے ساتھ کھڑا ہوا ہے۔





ڈیو گریب ڈیو گریب Davis Alexander Grubb، 23 جولائی 1919ء

کو امریکہ کی ریاست ورجینیا کے مغربی علاقہ مائونڈویل میں ایک امیر گھرانے میں پیدا ہوا، اس کے والد مقامی بینک کے بائیوں میں سے تھے، لیکن 1930ء میں امریکہ کے عالمی اقتصادی بحران میں اس کے گھرانے کو درپردہ ہونا پڑا۔

ڈیو گریب کو بچپن سے ہی لکھنے اور پینٹنگ کا شوق تھا، لیکن وہ لکھنا نہ لکھنا نہیں (رنگ کے اندھا پن) کے مرض کا شکار ہو گیا۔ اس معذوری کی وجہ سے اس نے پینٹنگ چھوڑ کر فکشن کہانیاں لکھنا شروع کر دیں۔ تاہم اس نے رتھوں سے میرا ڈرائنگ اور خاتمے (انتہی) بڑی تعداد میں بنائے۔ 1940ء میں، ڈیو گریب نیویارک منتقل ہو گیا اور ایٹن بی سی ریڈیو پر اسکرپٹ رائٹنگ کا کام کرنے لگا، ساتھ ہی وہ فری وقت میں مختصر کہانیاں بھی تحریر کرتا، وہ عموماً پراسرار، ڈرائونی، سسپنس اور جرائم پر مبنی کہانیاں لکھتا تھا۔ 1940ء کی دہائی میں تقریباً ہر اہم رسالوں میں اس کی کہانیاں شائع ہوئیں۔

1950ء کی دہائی میں اس نے ناول لکھنا شروع کیا، 1953ء میں کئی کہانی پر مبنی اس کا

مسٹری ناول، نائٹ آف دی ہنٹر The Night of the Hunter ہے جو مقبول ہوا،

جسے نیشنل بک ایوارڈ سے نوازا گیا بعد میں اسے فلم کے قالب میں بھی ڈھالا گیا۔ 1969ء

میں اس کے ایک اور ناول "قوس پریدہ" پر بھی کامیاب فلم بنائی گئی۔ ڈیو گریب نے کل 10 ناول



اور مختصر کہانیوں کے کئی مجموعے تحریر کیے، اس کی

بعض کہانیوں کو انگریزی، ہسپانوی اور روسی زبانوں میں

میریز میں نیلی ڈیرن پر پیش کیا گیا۔ آخری عمر میں ڈیو گریب سیکسٹم میں مبتلا

ہو گیا تھا۔ 24 جولائی 1980ء کو وہ 61 برس کی عمر میں نیویارک میں چل بسا۔

زیر نظر کہانی ڈیو گریب کی لکھی ہوئی مختصر کہانی The

Horsehair Trunk کا ترجمہ ہے، جو سنی 1940ء میں مشہور امریکی

رسالت کوئیرز Collier's اور 1956ء میں Queen's Mystery

Magazine میں شائع ہوئی۔ 1971ء میں اسے برطانوی ٹیلی ویژن کی

نائٹ میجر میگزین کے ایک ڈرامے میں بھی ڈھالا گیا۔



جتنا کر دیا تھا۔

تک اپنی اس قدرتی صلاحیت کو بروئے کار کیوں نہ

تاسکا.... ڈراویز بعد اسے خوب پسینہ آیا اور بخار کی

شدت کم ہو گئی....

ایک دو روز بعد وہ اس قابل ہو گیا کہ بستر سے

اس کی شرمناک اسی طرح ہوئی اور یہ اس کے

بے اتنی آسان بات تھی کہ اسے تعجب ہوا کہ وہ اب

ہے۔۔۔ آج اگر چاری زندہ ہوتا تو وہ اسے قاتل کر دیتا۔

اس نے فیصلہ کیا کہ وہ یہ راز کسی کو بھی نہ بتائے گا۔ حتیٰ کہ وہ اپنی بیوی میری این کو بھی اس راز میں شریک نہیں کرے گا۔۔۔

اسے خیال آیا کہ اگر اس کا مثالی ہمہ سعی خراج اس قابل ہو جائے کہ وہ پیچہ ہون کو حرکت دے سکے، انہیں اٹھا کر اوپر اٹھ کر سٹے اور بالکل خالی جسم کی خراج کام کرنے کے قابل ہو جائے تو وہ اپنی صلاحیت کے ذریعے بڑے دلچسپ اور حیرت انگیز کام کر سکتا ہے۔۔۔ وہ اپنے دوست اصحاب اور بیوی کے ساتھ ایسے دلچسپ مذاق کر سکتا ہے جو ان کے لیے ناقابل فہم ہوں گے۔۔۔

اس عمل سے سے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت تھی چنانچہ اس نے اپنی اس قوت سے کام لینے کے لیے باقاعدہ پریکٹس شروع کر دی۔۔۔ وہ اس حالت میں اپنی میز سے قریب گیا اور اس سے اوپر رکھے ہوئے چیر کٹر کو اٹھانے کی کوشش کی۔۔۔ اسے اپنی انگلیوں ایسی محسوس ہوئیں جیسے وہ آہر میں پکٹی ہوئی ہوں۔۔۔

اس نے بار بار اپنی قوت ارادی سے کام لے کر چیر کٹر کو حرکت دینے کی کوشش کی۔ شروع میں وہ اسے تھوڑا سا اٹھانے کے لیے کامیاب ہو گیا۔ پھر وہ بارہ کوشش میں اسے میز سے پورے پانچ انچ اوپر اٹھا کر چند سینٹیمٹر اسے روک رکھا۔ انہیں پچھرا وہ ہاتھ سے چھوٹ کر پڑا۔

میریس کی گھٹوں تک مختلف چیزوں کو اٹھانے کی پریکٹس کرتا رہا۔۔۔ بالآخر وہ اس قابل ہو گیا کہ اپنے خالی جسم کی انگلیوں کی طرح جسم مثالی سے بھی

اٹھ کر کھڑکی کے قریب بھی ہوئی کرتی پر بیٹھ جاتا۔۔۔ مینے کے آخر میں وہ بالکل صحت یاب ہو گیا اور حسب معمول کام پر جانے لگا۔۔۔

وہ روزنامہ "آرگس" Daily Argus کا ایڈیٹر تھا۔۔۔ چاری کے دوران میریس میں جو تبدیلی رونما ہوئی تھی اس کی شخصیت بھی اس سے بڑی حد تک متاثر ہوئی جسے اس کے رفقاء کار نے بھی محسوس کیا تھا۔

ایک روز جب کہ میریس فٹج کے بعد دفتر میں کاؤنچ پر لیٹا ہوا اٹھ رہا تھا اس نے سوچا کہ اپنی اس خداداد صلاحیت کو ایک مرتبہ پھر آزویا جائے۔۔۔ اس نے یہ راز جان لیا تھا کہ وہ اپنے مادی جسم سے اس وقت الگ ہو سکتا ہے جس وقت اس پر قدرتی غمازگی طاری ہو۔ چنانچہ ایک صبح بعد ہی میریس پر جب غمازگی طاری ہوئی تو وہ کاؤنچ پر اٹھ کر کھڑا ہو گیا مگر اس کا مادی جسم کاؤنچ پر ہی پڑا ہوا تھا۔ وہ اپنے مادی جسم کے قریب کھڑے ہو کر اسے غور دیکھتا رہا۔ اس کا جسم گہرے گہرے سانس لے رہا تھا جس سے پتہ چلتا تھا کہ وہ خوابیدہ اور بقیہ حیات ہے۔

میں مرا نہیں ہوں۔ اس نے سوچا، بلکہ اس وقت یہاں میری لافانی روح الگ کھڑی ہوئی اپنے جسم کو دیکھ رہی ہے۔۔۔! میریس کے لیے یہ عمل اتنا ہی آسان تھا جیسے اپنے پاؤں سے جراب یا خوتے اتارنا۔۔۔

اس وقت اسے اپنا دوست چاری Charlie Cunningham یاد آیا جو اس کے ساتھ گھنٹوں موت و حیات کے فلسفے پر بحث کیا کرتا تھا۔ اس کا کتبہ نظریہ تھا کہ روح جسم سے علیحدگی کے بعد ہی ہو جاتی

شخص ایک خوبصورت اور امارت نوجوان تھا۔ وہ کچھ  
کئی کھڑکی سے لگا ہوا اینٹنگلو کر رہا تھا۔ میری اس کی  
جانب بڑی وارفتگی اور دکھاوٹ کی نظروں سے دیکھ کر  
مسکرا رہی تھی.... وہ مسکراہٹ جو اس کے لبوں پر  
رقصاں تھی، میری منہ اس سے پہلے کبھی  
نہیں دیکھی تھی۔

”میں جانتا ہوں، مجھے سب پتا ہے،“ وہ شخص  
ہوا۔ ”وہ تمہیں مارنا چاہتا ہے۔ میں یہ سب کچھ  
برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اب پہلے سے بھی زیادہ  
سخت مزاج ہو گیا ہے.... اور میں نے سنا ہے، ٹائی  
فائیڈ کے بعد سے تو وہ بالکل ٹھہری ہو گیا ہے۔“

”ہاں ہاں، لیکن تم اب زیر نہ کرو، جلدی چلے  
جاؤ۔“ میری منہ سرگوشی میں اس سے کہا اور  
کھبرائے ہوئے انداز میں پیچھے دیکھا جہاں میری  
کھڑکی اب تو.... وہ جلدی سے ایک قدم پیچھے ہٹ گیا۔

”ہم پھر کسی وقت المیڈیاں سے باتیں کریں گے  
جہاں.... میں.... میں جانتی ہوں۔ اب میں زیادہ  
عرصے اس کے ساتھ زندگی نہیں گزار سکتی لیکن تم  
اس معاملے میں جلد بازی سے کام نہ لو.... مجھے  
سوچنے کے لیے بھی کچھ وقت دو۔“

”سنو، تم ابھی اور اسی وقت کیوں نہیں فیصلہ  
کر لیتیں....“ اس نے سرگوشی کی.... ”آج ہی  
رات کیوں نہیں....“ ہم آج رات ہی اسٹیئر سے  
لووٹی Louville کے لیے روانہ ہو جائیں گے اور  
پھر تمہیں ہمیشہ کے لیے اس ظالم سے خطی آدمی سے  
نجات مل جائے گی۔ یہ دیکھو اسٹیئر کے دو ٹکٹ بھی  
میں نے لے لیے ہیں۔ اب مزید سوچنا  
سے کام ہے۔“

”میری این اس کی بات سن کر کچھ دیر کے لیے

تکلف چیزوں کو حرکت دے سکے۔



”لو کھو این....! میں اس وقت ہے حد تک ہوا  
ہوں۔ میں اوپر اپنے کمرے میں جا کر سوؤں گا۔ مجھے  
ات کے کھانے کے وقت دیکھو۔“

”بیت اچھا“ بیوی نے جواب دیا اور تاجن  
میں چلی گئی۔

میرا دل ہی دل میں سوچنے لگا کہ اس کی بیوی  
بھی اتنی سادہ لوح عورت ہے.... وہ اوپر اپنے کمرے  
میں گیا اور لباس تبدیل کر کے اپنے ستر میں جا  
سنا.... ذرا دیر بعد ہی جب اس پر غنودگی طاری  
ہوئی تو وہ اپنے مادی جسم کے خول سے باہر آیا  
اور ستر سے اٹھ کر نیچے پہنچا.... ابھی دوزینے کی  
غرمی ستر ہی پر تھا کہ اس نے اپنی بیوی کو کسی سے  
تیس کرتے ہوئے سنا.... وہ کہہ رہی تھی۔

”تم اس وقت چلے جاؤ Jim.... میں تم  
سے کئی بار کہ چکی ہوں کہ جب میری گھر میں دو تو  
منا آیا کرو.... اگر اس وقت اس کی آنکھ کھل گئی  
اس نے تمہیں دیکھ لیا تو خدا جانے وہ کیا کرے۔“  
میرا نرس لپک کر کچن میں پہنچا تو دیکھا اس کی بیوی  
نرس میں فریڈی چین نے کھڑکی پر جھنجھی ہوئی ہے اور  
پچے لان پر کھڑے ہوئے کسی شخص سے  
کہ رہی ہے۔

”خدا کے لیے تم اس وقت چلے جاؤ.... اس نے  
میں یہاں دیکھ لیا تو غضب ہو جائے گا۔“

میرا نرس یہ کنگلو من کر دوں ہی دل میں چیخ و تپ  
ارہا تھا۔ اس نے صبر و ضبط سے کام لیا اور بہت  
تیلا کے ساتھ اپنی بیوی کے بالکل پیچھے آکر اس  
سج کھڑا ہو گیا کہ اس کا جسم اس سے مس نہ ہو۔ وہ

خاصوش ہو گئی پھر کچھ سوچتے ہوئے بولی۔

”اچھا، ٹھیک ہے، میں تمہارے ساتھ چلنے کے لیے تیار ہوں۔ تم اب جاؤ، جلدی کرو۔“

”کھائے (wharf) پینک لو بک پہنچ جانا“  
نوجوان نے کہا ”میریس سے بہانہ کر دینا کہ تم گر جا

کی مجلس میں جا رہی ہو، وہ کوئی ٹھک نہیں کرے گا.... اور پھر ہم تو ہمیشہ کے لیے ایک ہو جائیں گے.... اور تم اندازہ نہیں کر سکتیں کہ میں تمہیں

پانے کے لیے کس قدر.... اس وقت میری نے بڑے دلہانہ انداز میں اسے دیکھا اور اس کے الفاظ

ہو متوں تلے دب کر رہ گئے.... ٹھیک ہے، ٹھیک ہے اب تم چلے جاؤ پلیز“

میری نے اس نظروں سے گھبراتے ہوئے انداز میں کہا اور پھر وہ نوجوان شخص نے زور کی آڑ لیتا

ہو، جہازوں کو پھاندتا ہوا باہر نکل گیا۔  
میری این کچھ دیر وہیں ساکت کھڑی اسے جا

ہوا دیکھتی رہی۔ اس کی آنکھوں میں آنسو تیز بہنے لگے تھے۔ میریس کچھ دیر وہاں کھڑے ہوئے دیکھتے رہا،

پھر اوپر اپنے کمرے میں آکر بستر پر پڑے ہوئے اپنے مادی جسم میں گھس کر لیت گیا۔

نینسی بی ٹرنر Nancy B. Turner نامی اس اسٹیم بوٹ کا کپٹن جو الگزندر Joe Alexander

میریس سے واقف تھا۔ میریس نے بھی موٹی کا ایک ٹکٹ خرید لیا اور کپٹن کو بتایا کہ وہ اپنے انکیشن کے

سلسلے میں وہاں کے دورے پر جا رہا ہے۔ بوٹ کا کپتان جانتا تھا کہ لٹری سے میریس روزنامہ آؤٹس کا

ایڈیٹر ہے لیکن کپتان ایگن نڈر کو اس وقت عجیب لگا جب میریس نے کپٹن سے اس سے اسٹیم بوٹ کے

مسافروں کی فہرست مانگی جس میں جہاں اسٹیم Jim

Smith سے تلاش کرنا تھا لیکن اس نام کا کوئی شخص اسٹ میں نہیں تھا البتہ ڈینگ Wheeling کے ایک فرنیچر سٹور میں ”جم ٹول“ Jim O'Toole کا نام درج تھا جس نے دو کیمین، نمبر تین اور چار ریئر کر دئے تھے....

میریس سمجھ گیا کہ اس شخص کا اصل نام جم ٹول ہے، جم اسٹھ نہیں، اس نے دو کیمین اس کی ڈرائیو کے لیے لیا تھا۔ چنانچہ اسٹ دیکھنے کے بعد اس نے اپنے لیے جم کے برابر والا کیمین نمبر چار ریئر کر دیا۔

”اس کا خیال رہے کپٹن کہ میرے بارے میں یہاں کسی کو پتہ نہیں چلے۔ میرا سفر انکیشن کے سلسلے میں ہے ان لیے میں فی الوقت اسے مخفی رکھنا ضروری سمجھتا ہوں۔“

”آپ مطمئن رہیں جناب، کسی کو خبر نہیں ہوگی۔“ کپٹن نے اسے یقین دلانے ہوئے کہا۔

میریس اپنا گھوڑے کی ہل والا سوٹ لپیٹ کر horsehair trunk لپیٹے ہوئے اپنے کیمین

میں آیا اور سوٹ کیمین کو بستر کے قریب فرسٹ رکھ دیا۔

ٹھیک نو بیچ گھنٹ کے سامنے واٹر اسٹریٹ Water Street پر دو گھونٹا گاڑیاں آکر رکیں

ایک گاڑی سے جہاں اسٹ اور میریس سے میری این۔ اپنا سامان لے کر میری کے پاس آیا اور گاڑی میں چلا۔

”جس وقت تم باہر نکلی ہو کیا میریس گھر موجود تھا....؟“

”نہیں وہ رات کو اس وقت اکثر وہ دفتر جاتا ہے۔“





”تمہارا کیا خیال ہے، دو کچھ شک تو نہیں کرے گا...؟“

”وہ تو ہر شخص کے متعلق شک کرتا ہے۔“ میری نے جواب دیا۔ ”دو نظر خراباقتی مزاج ہے لیکن آج رات اسے کچھ پتہ نہیں چلے گا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ کبھی بھی ہمارے متعلق نہ جان سکے گا۔“

دو دونوں جلدی جلدی قدم اٹھاتے ہوئے گھاٹ کی طرف آنے اور اسٹیئر پر سوار ہو گئے۔

”میں جم قبول ہوں۔“ جم نے کہیں کو ٹکٹ دیتے ہوئے بتایا۔ ”اور یہ ہے میری بیوی ان کا کہیں میرے برابر ہے نا...؟“

”جی ہاں جناب، کہیں نہیں آپ کی سز کا ہے اور نمبر چار آپ کا ہے۔“ کہیں نے جواب دیا۔

پاکستان سوچنے لگا کہ اس فرنیچر سٹور میں اور اس کی بیوی کا میریس سے کیا تعلق ہو سکتا ہے جن کا نام وہ پیسجر لسٹ میں تلاش کر رہا تھا۔

وہ دونوں راہداری سے ہوتے ہوئے اندر پہنچے جہاں دو طرفہ کہیں بستے ہوئے تھے۔ انہوں نے اپنے کہیں تلاش کیے اور اندر پہنچے کہ اپنا سامان اور بستر چھایا۔

”اچھا، شب بخیر۔“ جم دروازے کے قریب اہنگھے ہوئے سیاہ فام دربان کو ناگوارنی سے گھورتے ہوئے بولا۔

”کل ہم اپنی منزل کی طرف روانہ ہو جائیں گے اور تمہیں میریس سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔“

میریس ان کے برابر والے کہیں میں اطمینان سے لیٹا ہوا تھا۔ ذرا بعد اسٹیئر نے تین مرتبہ دوسل دی اور پورٹ سے روانہ ہو گیا۔ میریس چپ چاپ

♦♦♦

♦♦♦

♦♦♦

بستر پر لیٹ آوازوں پر کان لگانے ہوئے تھا۔ اسٹیئر کے اندر اور باہر کی آوازیں بھی اسے اتنی صاف سنائی دے رہی تھیں جتنی اس کی بھی گھڑی کی ٹک ٹک کی بھاری آواز!... اتن وہ ان میری کی جذبات سے بھرپور آواز اس کے کانوں سے نکرائی اس نے غور سے سننے کی کوشش کی مگر پوری نہ سن سکا۔ جم اپنے کہیں میں لیٹا ہوا اسے کچھ تسلیاں دے رہا تھا۔

تقریباً دو تین گھنٹے گزر جانے کے بعد مسافروں کی آوازیں آنا بند ہو گئیں اور اسٹیئر میں خاموشی چھا گئی۔ گھڑی میں دروازے کے قریب لیمپ کے نیچے ٹیبلر دیوار لپٹی کرتی پر بیٹھا ہوا ادگتھ رہا تھا... اتن

اتن میں ایک مرتبہ میریس کو کچھ آوازیں سنائی دیں لیکن غور سے سننے پر پتہ چلا کہ نیچے لیٹن میں ہاوریجی سوگنس بول رہے تھے۔

میریس کو جب یقین ہو گیا کہ جم اور میری دونوں سوئے ہیں تو وہ اپنے ماوی جسم کے خوف سے باہر نکلا اور آہستہ سے کہیں کا دروازہ کھول کر باہر آیا۔

سوچے ہوئے سیاہ فام دربان کے پاس سے دست پانوں نکالا اور نیچے اترنے والے زینے پر پہنچا۔ بعد میں اسے احساس ہوا کہ اپنے مٹائی جسم کے ساتھ اسے اپنے پاؤں چھنے کی ضرورت ہی نہیں۔ نہ وہ کسی کو نظر آسکتا ہے اور نہ اس کے قدموں کی چاپ کوئی سن سکتا ہے چنانچہ وہ بلا خوف و خطر زینے سے نیچے اتر اور کہیں میں پہنچا۔

وہاں ایک لمبی میز کے گرد ہاوریجی اور میرے کھانا کھا رہے تھے۔ ان کے قریب ہی ایک چھوٹی سی

جست پوش میز پر مختلف سائز کے چاؤ اور بوشت کائنے کی چھریاں رکھی ہوئی تھیں۔ میریس دیکھتے ہی ان کی جانب دپکا لیکن پھر کھٹک کر گھبرا گیا...

اس نے بوشت کائنے والی سب سے لمبی اور حیرت دھار

81

جولائی 2015ء

Scanned By Amir

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

کی چھری کا انتخاب کیا جس سے ایک ہی اور میں  
 تن سے جدا کیا جاسکتا تھا....!

میریس نے آگے بڑھ کر اسے اٹھانا چاہا لیکن  
 دفعتاً اسے خیال آیا کہ سامنے بیٹھے ہوئے نوک انگریز  
 اسے دیکھ نہیں سکتے تاہم ان کی نظروں سے بچپا کر  
 چھری اٹھانا مشکل ہے.... وہ ابھی کوئی طریقہ سوچ  
 ہی رہا تھا کہ ان اوگوں میں سے کسی نے کوئی پتھر پھینکا ہوا  
 لطیفہ سنایا جس پر سب لوگ ہنستے ہنستے ایک دوسرے  
 پر جھکے اور جوں ہی سب کی نظریں اٹھی ہوئیں،  
 میریس نے چشم زدن میں چھری میز سے اٹھائی اور  
 وہاں سے پلٹ کر اوپر آگیا....

دروازے کے قریب بیٹھا ہوا اور بان ابھی تک  
 غیند میں غافل تھا.... گھنٹوں کی گھنٹوں کی  
 اندھیرا تھا، وہ آہستہ آہستہ قدم اٹھاتا، واجہ کے کیمین  
 کی طرف آیا۔ کیمین کے دروازے کے نیچے روشنی اور  
 ہوا کے نیچے تھوڑی سی کھلی ہوئی جگہ تھی، اس میں ہاتھ  
 ڈال کر اس نے چھری اندر فرش پر چھینک دی اور پھر  
 خود دروازے کے اندر پہنچ گیا....

کمرے میں روشنی بہت کم تھی۔ اس نے فرش پر  
 پڑی ہوئی چھری اٹھائی اور بستر پر سوائے ہوئے  
 نوجوان کے قریب پہنچا۔ وہ اس دقت گہری غیند  
 میں معلوم ہو رہا تھا۔

میریس اپنے رقیب سے انتقام لینے کے لیے  
 بے تاب ہو رہا تھا۔ وہ ہتھ دیر اس کے اوپر سر جھکائے  
 کھڑا رہا۔ وہ سوچنے لگا کہ میں اس کا کام تمام کر دوں  
 گا۔ اس کی چھان کر میری اپنے کیمین سے دھڑی ہوئی  
 آئے گی اور کیمین کا دروازہ زور زور سے پھینکے گی....  
 اور جب وہ اپنے عاشق کو بستر پر خون  
 میں غلطال دیکھے گی تو....

میریس نے یہ سوچتے ہوئے بے تابانہ اپنا ہاتھ  
 اٹھیا اور جھکے پر بہت تیزی سے چھری چلا کر  
 اسے ذبح کر ڈالا۔ جس کے گلے سے چھج تو نہ نکل سکی  
 لیکن اس کا بدن تڑپ رہا تھا اور زخروں سے ہلکی  
 پھلکی آوازیں آرہی تھیں۔ خون فوارے کی طرح  
 اس کے حلق سے اٹل رہا تھا۔

میریس اس دقت فرط خوشی اور جوش سے بری  
 طرح ہانپنے لگا، خون آلود چھری اس کے ہاتھ سے  
 چھوٹ کر وہیں گر پڑی تھی۔ قریب تھا کہ وہ غش کھا  
 کر گر جاتا مگر اس نے خود کو سنبھالا اور کچھ دیر رک کر  
 اپنا سانس درست لیا۔ پھر وہ چھری اٹھانے  
 سے بے ہوشا....

بستر کے نیچے بند حیرے میں ٹانگ فوٹیاں مارتے  
 ہوئے قریب کسی بھاری ٹکر نرم و گلداز چیز سے اس کا  
 ہاتھ ٹکرایا.... اس نے قریب ہو کر غور سے اسے  
 دیکھا.... نف خدایا.... وہ تو گھوڑے کی بال والا اس  
 کا اپنا سوت کس horsehair trunk تھا!

”اوہ! غضب خد اکا“ بچھتاوے اور خوف کی  
 لہر اٹھی کیفیت کے ساتھ لرزتی ہوئی آواز میں وہ  
 چلا آیا۔ ”غضب خد اکا“ اسی لمحے کیمین کے دروازے  
 کے پاس دربان کے کرسی کسکانے کی آواز آئی۔

”یہ تو میرا لینا دیکھیں تھا....!“ وہ بدحواسی میں  
 چلا آیا.... اندھیرے میں اسے احساس ہی نہ ہوا تھا کہ  
 وہ اپنے ہی کمرے میں ہے۔

”یہ میں نے کیا کر دیا!“.... اور وہ بوکھلائے  
 ہوئے انداز میں گردن پر ہاتھ رکھ کر اپنے خون کے  
 زینتے ہوئے فوارے کو روکنے کی ناکام کوشش  
 کرتا رہا....



میریس

# پارسی

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بندہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔  
 بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔  
 آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

”شکر کر میں وقت پر پہنچ گیا ورنہ یہ لفتنگے تو ان کی

**بندریوں قسط:**

”انہیں کیا ہوا۔“ پارس نے جلدی سے آگے جان ہی لے لیتے۔

”کون لنگھے....؟“

بڑھ کر پورا دروازہ کھول دیا

جولائی 2015ء

آپ زرا اذرا آرام کر کے چلے جانا۔ وہ ایسے بولن جیسے وہ اس سب کے لئے پہلے سے تیار تھی۔

”ارے کیا مطلب ہے تیرا پتھر تو نہیں پڑھے گی اگے۔“ شفیق اس کی بات سن کر بھڑک گیا۔  
”نہیں بابا۔ میں نے ایسا تو نہیں کہا۔“

”تو پھر ماسٹر جی کو جانے کا کیوں کہہ رہی ہے۔“  
”مانا کہ آج جمال اور شوکت نے اپنے لٹنے دو سبتوں کے ساتھ مل کر انہیں خوب ڈرایا دھمکا دیا ہے۔۔۔ پر میں ہوں ناں، آپ تو لے کر آؤں گا، ہر پتھر اپنے سینے پہ کھاؤں گا۔“ شفیق جذباتی ہو گیا۔

”ارے بابا کیا ہو گیا ہے آپ کو۔ یہ کوئی جنگ تھوڑی دوری ہے۔“ پارس نہ چاہتے ہوئے مسکرا کر بولی۔۔۔ اور پھر میرے مرشد ہیں ناں۔“ اس کی آنکھیں چمکنے لگیں۔

اتنے میں دروازہ زور سے ہجا۔ دھڑ دھڑ تیلوں کے کان کھڑے ہوئے۔ مسٹر صاحب تو اچھے خاصے کانپنے لگے۔

”میں دیکھتا ہوں۔۔۔ آپ تو صند رکھو۔“ شفیق اٹھ کر دروازے کی جانب بڑھا۔ اس نے آڑے سر سمہری سے ہر جھانکنے کی کوشش کی۔ یہاں خاموش تھی مگر کسی کی موجودگی کا احساس بھی تھا۔

شفیق نے کڑک دار آواز میں پوچھا  
”کون ہے۔۔۔؟“

”جی میں درگاہ سے۔۔۔ بابا ہاشم نے بھیجا ہے۔“ کسی کی آواز آئی  
پارس کا چہرہ ٹھٹھل اٹھا۔ ”میں نے کہا تھا ناں۔۔۔ وہ جلدی سے دروازے کی جانب دھڑکتے

شفیق نے کسی خدشے کے پیش نظر اسے

”شہکت اور جمال اپنے لٹنے دو سبتوں کے ساتھ ان کے پیچھے گئے تھے۔ بہت مارا غالموں نے۔ پارس زرا دیکھ تو انہیں کیا ہوا ہے۔“

شفیق نے دو تے ماسٹر ماجد کو چار پائی پر لٹا دیا۔  
وہ نیم بے ہوشی میں تھے۔

اتنے میں سکینہ بھی آگئی تھی۔ گھر کا دروازہ کھٹا دیکھ کر اس کی پریشانی بڑھ گئی تھی۔ اندر کے منظر سے وہ مزید پریشان ہو کر شفیق کو دیکھ رہی تھی۔

”یہ کیا ہو گیا ان کو۔“ وہ بولی  
پارس ان سب کے لیے پانی لے آئی تھی۔ سکینہ کی بات سن کر پارس بولی:

”کچھ نہیں ہوا انہیں، بس دہر سے بے ہوش ہو گئے ہیں۔ ابھی خمیک ہو جائیں گے۔“ اس نے ننورا شفیق سے ہاتھ میں تھما دیا۔

”ہاں یہ تو ب۔“ شفیق نے کچھ جیسے ماسٹر ماجد سے منہ پر مارے دہر بڑا کر اٹھ گئے۔ باقی پانی کا کنورا مسٹر ماجد کے منہ سے لٹا دیا۔

وہ غناغٹ سارا پانی پی گئے۔ ہوش میں آئے تو ان کے سامنے پارس تھڑکی تھی۔ اس کو دیکھتے ہی ان کے ان کے چہرے پر ٹھہراہٹ کی جلد وحشت نے لے لی۔ جیسے کہ ابھی اٹھ کر بھاگ جائیں گے۔

پارس جلدی سے ان کے پاس نیچے بیٹھ گئی۔  
”ماسٹر جی۔۔۔ بیٹھ جائیے۔ آرام سے رہیے۔

آپ کو کچھ نہیں ہوگا۔“ وہ بولی  
”نہ۔۔۔ نہیں وہ مجھے مار دیں گے مجھے جانا ہے۔“ وہ وحشت سے ادھر ادھر دیکھنے لگے جیسے کہ فرار کی کوئی راہ تلاش رہے ہوں۔

پارس زیر لب مسکرا دی۔ ”مجھے پتہ ہے ماسٹر جی،

www.paksociety.com

شاید اب مثل کا وقت قریب آ گیا تھا۔ سکینہ اور شفیق نے ایک دوسرے کی جانب دیکھا جیسے وہ نوں ایک ہی بات سوچ رہے ہوں۔

شفیق ماز جی اساتھ لے کر باہر نکل گیا۔

اس تمام باتوں میں تمس کو خیال ہی نہ رہا کہ کلثوم

حیرت سے منہ کھلے سمزنی یہ سب نظارہ دیکھ رہی

تھی۔ اس کا تو شک اب یقین میں بدلنے لگا تھا۔ وہ

جان کنی تمس پر اس بولی "اون لڑکی نہیں تھی۔ کچھ تو

خاص تھا اس میں سمزنی تو اور گاہ سے منھائی آئی۔ اس

لئے اٹھا۔ سکینہ اسے کنی سے منے نہیں دیتیں

تمس۔ دو اپنی تیں تنی ہتمس سوچنے لگی

"ارے کلثوم تو یہاں"۔ سکینہ کے زرا حواس

بہال ہونے تو کلثوم پر نظر پڑی

ہاں اماں پر اس جلدی سے بولی۔ "کلثوم ہجی

پڑنا چاہتی ہیں"

کلثوم نے جلدی سے اپنے حواس بہال کئے جیسے

یہاں جو بھی ہو اور کچھ نہ سمجھی ہو۔

"ہاں خالہ"

"سوچ لے کلثوم تو اکیلے رہی ہے۔ اب گاؤں

والے کیا حشر کریں گے تیرا۔ میں کچھ نہیں کہہ

سکتی"۔ سکینہ نے ابھی قہقہوں کی دیر پہلے حالات کی

خبر اشارہ کرتے ہوئے اگے آرایا۔۔۔

"تو کیا میں تیری بیٹی نہیں ہوں"۔ کلثوم پارس

کے قریب آگئی۔ جو بالکل خاموش تھی اور ہی دنیا

میں بیٹھی تھی۔

"مجھ لینا آج سے تیری ایک اور بیٹی ہے جو نورا

کی رشتنی چاہتی ہے"

"مگر پھر بھی تیری ماں باپ اور خاندان ان سب

اشارے سے روکا اور پہلے خود دروازہ کھول کر باہر

بھاگنے لگے۔ باہر ہاشم بابا کا خدمت کار کھڑا تھا۔

اس نے سلام کیا اور ایک تھیلی آگے بڑھا دی

"ہائے آپ سب کو سلام بھیجا ہے اور یہ بیٹیا

کے لئے"

"ہی آپ اندر آؤ"

"نہیں بس اتنا ہی حکم ہے"۔۔۔ وہ مزید کہے بغیر

واپس نکلے پلٹ گیا۔

"ارے بھائی یہ تو بتا جاؤ کیا ہا اور گا آسنے ہوئے

ہیں"۔ سکینہ نے تیزی سے دروازے تک پہنچ کر

آواز لگائی۔ "گاہر اس کی رفتار بہت تیز تھی۔ شاید

نہ نہ کا۔

سکینہ مایوس ہی پلٹ گئی۔ کاپلاس کا چہرہ بدلتا اور

کہانی کہہ رہا تھا۔ اس نے تھیلے کو آنکھوں سے

لٹایا تھا۔ ماسٹر صاحب کے ہوش اٹھانے بہال

دوچکے تھے۔

"بھائی شفیق مجھ پر آخری احسان کیجئے اور واپس

گاؤں کے باہر گھر چھوڑ آئیے۔ میں آج ہی شیر جانا

چاہتا ہوں۔ مجھے معاف کیجئے گا"۔ وہ ہاتھ

جوڑ کر بولے۔۔۔

"نہیں ماسٹر جی کوئی بات نہیں۔ میں چلتا ہوں

آپ کے ساتھ"

پارس نے تھیلی میں سے ہاتھ ڈال کر چند

ریوڑیاں نکالیں اور ماسٹر جی کے ہاتھ پر رکھ دیں۔ "یہ

آپ کے لیے"

شفیق اور سکینہ کو اب پارس کا ماسٹر جی نے ذکر پر

چرنا سمجھ میں آ گیا تھا۔

”ہاں... پر اور وہاں کو نہیں سنانا۔“ وہ اس کے

شانے پر ہاتھ مار کر بولی۔ ”اب سن خاموشی سے“  
 کلثوم نے اس کا جواب سے بغیر پھر اپنا منہ اس  
 کے کان سے لگا دیا جائے۔

”مجھے یقین ہے اس اللہ والی کی دعا لگ گئی تو  
 میرے دن پھر جاگیں گے۔ شاید میرا سجو وہیں  
 آجائے۔“ اس نے امید بھرے لہجے میں دل کی  
 بات کہہ دی....

ناظمہ نے اپنا سر پیٹ لیا۔  
 ”ارے بس کر ضدن۔ کیوں مانسی سے جان  
 نہیں چھڑاتی اپنی۔“

کلثوم نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔  
 ہاں ان کی آنکھیں ضرور بھر آئیں۔

ناظمہ نے اس کے دکھ کو سمجھتے ہوئے اسے گلے  
 سے لگا لیا۔ آخر وہ ہی تو اپنی سہیلی کے دکھ کی امداد  
 تھی۔ وہ اسی کی نادانی بھگت رہی تھی۔

”لیکن تو گھر والوں سے کیسے پھپھائے گی۔“  
 ”کچھ نہیں مجھے اب کسی کا ڈر نہیں انہیں جو کرنا  
 ہے کر لیں۔“ وہ اٹل لہجے میں بولی۔  
 ”اور اگر جبار آگیا تو...“

”نہیں وہ اب نہیں آئے گا۔“ اس نے آنکھیں  
 صاف کر لیں۔ ”کیا تو میرے ساتھ بچلے گی۔“

ناظمہ شش و پنج میں پڑ گئی۔ ”تو تو جانتی ہے  
 میرے منگیتے کو۔ ابھی شادی ہوئی نہیں اور نوٹ لگنی  
 منتقلی تو۔“ میرا باپ تو زندہ گزار دیگا۔ تیرے باپ جتنا  
 انتظار نہیں کرے گا۔“

کلثوم نے ناظمہ کو پیچھے کر دیا۔ اسے قاندہ کھول  
 کر رکھنے لگی۔

”ہ سب تو چھوڑ دے خالد۔ ایسے بھی مجھے  
 سوائے جہالت کے اندھیروں کے اور ملائی کیا  
 ہے۔ تو بس مجھے اپنے گھر آنے اور پاروں سے پڑھنے  
 کی اجازت دے دے۔“

”آپ۔“ پارس بولی ”آپ اجازت دے  
 دیں۔“ پارس نے آپ پر زور دیتے ہوئے آج بھی بار  
 کلثوم کو نونو کا:

”ہاں خالد آپ اجازت دے دو۔“ وہ جلدی  
 سے بولی:

سکینہ کو اس کی نگہ میں سچائی محسوس ہو رہی  
 تھی ویسے بھی ماسٹر جی کا حشر دیکھنے کے باوجود بھی  
 کلثوم کے قدم نہیں اٹکائے تھے۔

”میں کون ہوتی ہوں تجھے روکنے والی۔“ اس نے  
 اپنے خدشات کو دہراتے ہوئے پیار سے اس کے سر پر  
 ہاتھ رکھ دیا....



”ناظمہ.... اد ناظمہ.... جلدی آ ادھر۔“  
 کلثوم کی پھولی ہوئی سانسیں، سرخ چہرہ لہجے میں  
 جوش، ناظمہ کے اوسان خطا ہونے لگے۔

”بائے رہا، پہاڑ گر گیا یا گاؤں میں پانی آگیا۔“  
 ”ارے جو آج میں نے آنکھوں سے دیکھا،  
 اس سے بہت زیادہ ہو گیا۔“ بیچہ ادھر، بتاتی ہوں  
 تجھے۔“.... وہ سانسیں درست کرتی خود ہی بیچہ گئی اور  
 ناظمہ کا ہاتھ بھیج کر بیٹھایا۔

”ہاں بولی کیا دیکھ لیا تو نے۔“  
 کلثوم نے اپنا منہ ناظمہ کے کان میں ٹکسیز دیا  
 ”پرے تو بٹ.... سنائی دیتا ہے مجھے۔“

دیر بعد اس نے آنکھیں کھولیں۔ سکینہ اس کے پاس جا کر بیٹھ گئی....  
سکینہ کی آنکھوں میں کیسے سوال کو سمجھتے ہوئے "پارس" بولی۔

"ہاں آج بہاؤ بہت یاد آ رہی ہے اسی لئے۔"  
اس نے اپنے بے وقت مراسم کی وجہ بتائی۔  
"ہاں اور انہیں بھی تیری یاد آئی۔" سکینہ نے ریویزیوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا  
"چل درگاہ چلتے ہیں۔ شاید ہاشم بابا آگئے ہیں۔"  
"نہیں انہی نہیں آئے۔" پارس اداسی سے بولی  
"اچھا۔" ددچپ ہو گئی اب یہ پوچھنا تو بے کار تھا کہ پارس کو ایسے ہوتا چلا۔

"چل پھر تھوڑے دھڑکے آ۔ شاہاش۔ تیرے بابا ماضی تو چھوڑ کر آتے ہی ہوں گے۔"  
"ہاں... ددا انھو کو باہر چلی گئی۔"

شفیق گھر لوٹا تو ان کا مزاج بہت گرم تھا۔ آتے ہی لگاتار لوگوں کی ہنسی اس سے برداشت نہیں ہو رہی تھی۔  
"مردہ خاموش تھا... کیوں؟ دد نہیں جانتا تھا۔"  
گافوں میں یہ خبر پھیل چکی تھی کہ ماضی صاحب گاؤں چھوڑ کر شہر بھاگ گئے ہیں۔ چودھری سراج بھی اب مطمئن تھا۔ پسماندہ ذہنوں پر اس کا سکہ پھر سے چھینے لگا تھا۔

جہاں اور شوکت کابوں کے لوگوں کو بیچو دھرنی سے ڈراتے اس کی دہشت دل میں بٹھاتے۔  
بظاہر سب کچھ چودھری کی مرضی سے ہوتا نظر آ رہا تھا۔



"دیسے دکھتی کسی ہے دد۔ میرا تو کبھی اسے قریب سے دیکھنے کا اتفاق ہی نہ ہوا۔"  
"کیوں اس دن جب گھر آئی تب دیکھ نہیں تھا کیا۔"

"اے جھلا بچہ پر تو جن آیا ہوا تھا اس حالت میں کہاں یاد تھا اسے دیکھنا۔" ناظمہ نے اس کا مذاق اڑایا  
"بہت خوبصورت ہے۔" وہ بولی  
"بانو چاچھی سے کہیں زیادہ خوبصورت ہے دد۔"  
"پڑھ صبریں کے چاندنی طرح چستی ہے۔" گھٹکھریا لے لے بال ہیں اس کے۔ " کلثوم نے اس کی تعریفوں کے بل باندھنا شروع کر دئے  
"توئی قریب نہیں بانو چاچھی کے آگے نہ کر دینا بیچاری جمل مر جائے گی۔" ناظمہ نے ہنسی اڑائی  
"ادبیتہ ہنہاں تجھے.... تیری مہربانیاں فضل دین کی تک ہے۔ سوچ لے پھر کہیں اس کا گھر نہ بننے سے پہلے اجازت کیجو۔" ناظمہ کی بات کلثوم کو کانٹے لگی۔

"اللہ میری مہربانیاں کو ہسانے تو میرے سامنے منہ نہیں باتیں نہ کر۔ ایسا کچھ نہیں ہو گا۔"  
وہ پھر قافلے میں بنی تصویریں دیکھنے میں مگن ہو گئی۔



کلثوم کے جانے کے بعد پارس اندر اپنے کمرے میں چل گئی تھی۔  
سکینہ نے جھانک کر دیکھا وہ مراسم میں تھی۔ اس کی آنکھوں آنسو رواں تھے۔  
ادر گود میں ریویزیوں کی تھیلی رکھی تھی۔  
سکینہ بہت دیر تک سے یونہی دیکھتی رہی۔ کالی

بابا نے شفقت سے پوچھا "بول کیا بات ہے کیوں روتی ہے۔"

"آپ کی بیٹی آپ سے دور نہیں جانا چاہتی..."  
"ہر مسکرا کر بولے" تیرا میرا رشتہ کھٹل لفظوں کا نہیں۔ یہ جسم تو منی کا لباس ہے منی ہو جانا ہے۔ اصل رشتہ تو روح کا ہے جسے ابد تک جانا ہے۔"

وہ کی بات سن کر پارس نے معصومیت سے پوچھا  
"بابا... کیا تیری روح آپ کی روح کو دیکھ سکتی ہے...؟"

"پیاری بیٹی... جیسے جیسے تو اپنے اندر رہنے والے اصل انسان کو جانتی جائے گی ویسے ویسے بہت کچھ معلوم ہو جاتا ہے گا۔"

پارس نے ایک لمحہ انکا اٹھائی جھکانا بھول گئی۔  
پس روشنی کی کرنیں تھیں۔ ٹھنڈک ادک کر بیٹے ٹھنڈا ٹھنڈا بہتا آبشار ہوندریں جیسے ننھے ننھے جھلملاتے تارے لگے ہوں۔ بس برس رہا ہے۔ برسے جارہا ہے۔ برسے جارہا ہے... تشنگی ہے کہ بزحمتی جاتی ہے۔ ہوندریں ہیں بزحمتی جاتی ہیں۔ اس کی روح کا روم روم ان ہوندروں سے سیراب ہو رہا تھا۔ وہ آکھیں بند نیسے بہت کے اس سیلاب میں بہتی رہی۔ دفعتاً بابا کے وجود میں حروف ہوتی رہا ان کی آواز شیریں آواز ابھری۔

"آمیر سے ساتھ"۔ وہ اپنی جگہ سے کھڑے ہو گئے اور ایک سست چل پڑے۔  
وہ کچھ کہے بغیر خاموش فرط ادب سے تقریریں جھکانے ان کے پیچھے چل دی۔

"آج میرا سائیکل سے ملاقات ہے تیری"۔ وہ پچھتے

وہ ایک نخلستان میں تھی، گلاب کے پھولوں کی تھر انگیز خوشبو سے معطر ٹھنڈی ہوا کے جھونکے اس کے کانوں کو چھو کر گزر جاتے، پھولوں کی نشلی مہک رنگ برنگی تیلیوں کو اس کے مسلسل طراف پر بیہوش کر رہی تھی۔ سہرے پانی کی بہتی ندیا فضاء میں جلتے رنگ سے تھیر رہی رہی تھی۔ ایسے میں وہ گیلی ٹھاس کے ہیز دیڑھ قالمین پر دھیرے دھیرے قدم بڑھاتی بنے خود ق ایک بہت چلی جا رہی تھی۔

وہ ذرا دیر کو ٹھہر گئی۔ فرط ادب سے اس کی نگاہیں تھک گئیں۔ اس کے سامنے نور تھا، روشنیوں کا ہجوم تھا، ایسی چمک تھی کہ نظر شیراں دل مد ہوش ہو جائے، سفید براق لبوں میں جلیں، اللہ کے نور سے منور، اسٹے سامنے اس کے مرشد تھیں نشین تھیں وہ فرط ادب سے قدم ہوس کے لئے آگے بڑھی ان کے مبارک قدموں کو اپنی آنکھوں سے لگا لیا۔

دل میں بس ایک ہی ساز بج رہا تھا، بابا، بابا۔ میرے بابا۔ اس کا چہرہ آنسوؤں سے تر تھا۔ بابا ہاتھ نے پارک کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرا، ان کی شیریں آواز ابھری، بیٹیاں باپ کے قدموں میں نہیں ان کے سامنے میں بیٹھتی ہیں۔ لگتا سکوں تھا یہاں، اس ہستی کے سامنے میں مامتا کی تری تھی، باپنا کا تحفظ تھا یہ سایہ آ نصیب والوں کو میرے دو تے۔ اس کا دل چاہا بس یہی لمحہ مقدر ہو جائے۔ عمر بھر کا حاصل بن جائے۔ نہ جانے کتنی صدیاں بیت کیں مگر لگتا تھا لبوں کی ملاقات ہے۔ یکایک آنکھوں سے ندیاں بنے گئیں۔





ہوئے بولے۔ اس کا دل دھڑک گیا۔ سانسیں جیسے تھم سی گئیں۔ بس ایک.... ہو.... کی گونج تھی جو دل کے کسی کونے سے اٹھ رہی تھی۔ ہو.... کی اہریں اس کی رگ و جان میں ہلچل مچا رہی تھیں۔ اس کے قدم بڑھنے لگے۔ اس کی رفتار مزید ست پڑ گئی۔ ہاشم بابا نے اسے زکتے دیکھا تو اس کا ہاتھ پکڑ لیا۔ وہ ان کے ساتھ چل پڑی۔

ان کا دل بے اختیار تڑپا۔ آنکھوں سے آنسو رواں ہو گئے۔ نظروں نے چاہا کہ دیدار یار کا حق ادا کریں، مگر ادب نے اجازت نہ دی، وہ بے قرار سی نظریں جھکائے بت بنی کھڑی رہی۔ کہ جب تک حکم نہ ہو تاں پرہیز تھا کہ سانس بھی آہستہ لے۔

”پارس.... دلغتا آواز گونجی

اس نے نظریں جھکانے جھکانے بولے سے سلام کیا۔

”ادھر آؤ، ہمارے پاس“۔ فضا میں جیسے شہد گھل گیا، محبت پاش شرین لہجہ نے زنجیریں توڑ دی تھی وہ ان مقدس قدموں کی دھول کو آنکھوں کا سرمہ بنانے کے لئے دوڑ کر پٹ گئی۔

ابھی وہ ان قدموں سے لپٹی تھی کہ اسے اپنے سر پر کسی وزن کا احساس ہوا۔ اس نے نظریں اٹھائیں۔

”پیر سائیں“ اس کے لبوں سے بے اختیار نکلا۔

وہ مسکرا رہے تھے اسے وہ مسکراتے ہوئے ہانک ہاشم بابا لگے۔

کاش یہ لمحہ جاہواں ہو جائے۔ اس کے دل سے دعا نکلی.... پیر سائیں کی ہسکراہٹ گہری ہو گئی انھوں نے شفقت سے اس کے سر پر ہاتھ رکھا۔

پارس کو لگا جیسے بجلی کی لہریں اس کے جسم میں اترنے لگیں ہوں۔ اس کے سر پر بوجھ بڑھتا جا رہا تھا۔ لہروں کی، فدا میں اضافہ ہو رہا تھا۔ اس پر اٹھ سا چھانے لگا۔ شاید اسے غم آ رہی تھی۔

(مباری ہے)



نظریں جھکانے۔ میلی پکوں پر عقیدت کے کئی سلام لیے۔ کیا وہ اپنی نظموں والی تھیں اسے یقین نہ آیا۔ سبزے کے دبیز قالین پر قدموں پر قدم جمانے دھیرے دھیرے وہ ایک مکان میں داخل ہو گئے تھے۔ سفید روشنیوں کا مکان، جس کے دروازوں اور دروں سے نور نچکتا تھا۔ جہاں کی خوشبو گلاب کی خوشبو سے کہیں زیادہ سحر انگیز تھی۔ اس نے بے اختیار گہری سانس لی وہ وہاں کی معطر فضا، تو اپنی سانسوں میں اتار رہی تھی۔ اس پائیزہ معطر خوشبو کو اپنی ہر سانس میں بسا رہی تھی۔ جیسے جیسے وہ خوشبو تیز ہوتی گئی اس کا ہر تم ہو تا گیا۔ اسے لگا کہ وہ پہلے بھی کئی بار یہاں آئی ہے جیسے وہ اپنے مسکن میں لوٹ آئی ہو۔ اس نے محسوس کیا اس قدموں کے نیچے زمین کی سختی نہ تھی ایک گداز پن تھا، نہ بند تھی جسے وہ کوئی نام نہ دے سکی۔ ابھی وہ اپنی انہی کیفیات میں تھی کہ ہاشم بابا کے چلتے قدم تھم گئے۔ وہ بھی رک گئی۔

ہاشم بابا موب کھڑے ہو گئے تھے۔ وہ سمجھ گئی کہ اب وہ پیر سائیں کے ورہا میں نہ مھر تھے۔

ہاشم بابا کے سلام کی آواز گونجی۔

89

# بارش اور آنسو

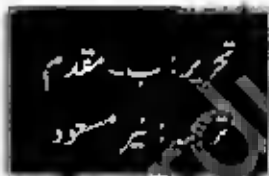
سرمایہ کی شام تھی۔ بڑے سیاہ و سفید یا سرخ و سفید دھبے بندرگاہ پہلونی کے کبر آلود اور انداس ساحل پر میں اور محمود چیل

فارسی کہانی "بارش و اشک" کا ترجمہ

اڑا کر چلتا۔ اس کی آنکھوں کی رنگت بھی اونٹنی تھی، نیلی نیلی سی معلوم ہوتی۔ فوجی سیرکوں میں اس کا نام "کانی" پڑ گیا تھا۔

یہ آہستہ آہستہ ہوئے محمود نے مزید بتایا "کاسی سیرنی سواری کا گھوڑا تھا۔ جوانی کے دن تھے۔ اس پر سوار ہوتا تو مزہ آجاتا۔ افسر کا گھوڑا تھا، اسی لیے اس کی خیال داری بھی دوسرے گھوڑوں سے زیادہ ہوتی

اور وہ ہمیشہ چاق چو بندر بتا۔ میں جیسے ہی اس پر سوار ہوتا، وہ گردن اڑا کر اگلی ناپوں پر ڈنگی چلنے لگتا۔ راستے کی پتھر ملی زمین پر اس کے نفس پڑنے کی آواز سے فضا گونجنے لگتی۔ ٹوب کانی کی مستان چال دیکھنے چلتے چلتے رک جاتے۔ میں اس پر بیٹھتا تو بیٹھا گردن بھی اگڑا لیتا اور



ترنگ میں آنکر  
تھوٹے لگتا۔  
"میں اور  
کاسی شہر

قدی کر رہے تھے۔ موجوں کا شور اور پرندوں کی آوازیں چاروں طرف گونج رہی تھیں۔ وہ دور سمندر کی سطح سے نیلے فضا میں پر مارتے چیلے جاتے تھے۔ مزید آگے بڑھے، تو سمندر تاریک ہو گیا۔ کالے بادل اس پر یوں بھگ آئے کہ خیال ہوتا وہاں آسمان اور سمندر مل کر ایک ہو گئے ہیں۔

ایک بہت بڑی موج سفید چادر کے مانند ہمارے پیروں کے آگے بچھ گئی۔ کچھ دیر زمین پر سفید سفید جھاگ نکلا ہوا پتھر ہیں جذب ہو گیا۔ ہمارے پیروں سے ریت دب کر سخت ہو گئی اور اس میں سمندر کا پانی اٹھا ہونے لگا۔ ہمارے پیروں میں دھنسا کر ان میں سے تھوڑا تھوڑا پانی کھینچ لیتے۔ ہم پلنے، مڑ کر دیکھا، تو موجوں نے ہمارے قدموں سے پڑنے والے نشانوں کو بھر دیا تھا۔ گویا ہم وہاں تھے ہی نہیں، کبھی کسی نے وہاں قدم ہی نہیں رکھا تھا۔ اسی وہ محمود اپنی داستان سنانے لگا:

"عجب دنیا ہے۔ چند سال پہلے تک میں اس شہر میں توپ خانے کا افسر تھا۔ جنگ چھڑی، تو سب کچھ الٹ پلٹ ہوا۔ میں روس فوج کے ہاتھوں گرفتار ہو کر اسی شہر میں سلاخوں کے پیچھے بچھ گیا۔ روسیوں نے توپوں پر قبضہ کیا اور افسروں کو تیل میں ڈال دیا۔ سپاہی بھی ادھر ادھر ہوئے، بس گھوڑے باقی رہ گئے۔ میرا گھوڑا ابلیق (وہ گھوڑا جس کی جلد پر بڑے



جولائی 2015ء

Scanned By Amir

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے وہ چار ہو جاتے۔ چلاتے، گالیاں بکتے اور گھٹیاتے۔ کبھی کسی بات کا اعتراف کرتے، کبھی کسی تمنا کا اظہار اور کبھی بسکتے لگتے۔

میرے خوابوں کی دنیا کے زیادہ حصے پر کاسی کا عمل تھا۔ مجھے اس کی نیلگوں آنکھیں نظر آتیں کہ اندھیرے میں چمکتی ہوئی میری طرف کانٹکی باندھے ہیں۔ ان نگاہوں میں التجا ہوتی اور ملامت بھی۔

”ایک دن جیل میں خبر پھیل گئی کہ کل توپیں اور گھونڈے روسی جہازوں میں لے جا رہے ہیں۔ میرا دل ڈوبنے لگا۔ کاسی کا کیا ہوا؟ اسے نہیں لیے جا رہے ہیں؟ اگر جی ہوا تو میں اکیلا رہ جاؤں گا۔ یہ آس بھی نوٹ جائے گی کہ کاسی کو پھر دیکھ سکوں گا۔ وہ میرا دوست تھا۔ ہم دونوں ہی جنگ کی لپیٹ میں آئے تھے۔ اب وہ اسے لیے جا رہے تھے۔ اگر یہ خبر صحیح ہے، تو کاش میں بھی اس کے ساتھ چلا جاتا۔ میں نے ساتھی قیدیوں کے سامنے توپوں اور گھونڈوں کا ذکر پھینچا اور کاسی کے بارے میں ان کا خیال دریافت کیا۔ سب قیاس آرائیاں کرنے لگے۔ آخر ایک قیدی نے کہا کہ کاسی سواری کا گھوڑا ہے، توپ گاڑی کھینچنے کے کام کا نہیں۔ پھر لڑائی کا زمانہ ہے، ہر سدا کی یوں بھی گئی ہے۔ اس لیے تمہیں ہے کہ کاسی کو کھالیا جائے گا۔

”گويا کاسی کو ذبح کر اس کا گوشت فوجیوں کو کھلا دیا جائے گا۔ پھر وہ فوجی بھی نمازوں پر مارے جائیں گے، بے چارے!

”اسیر ہونا اور جیل میں پڑنا بڑی چیز ہے۔ قید میں آدمی کا مزاج عجیب سا ہو جاتا ہے۔ خود پر اس کا بس نہیں ہوتا اور وہ فاضل شے بن کر رہ جاتا ہے۔ ہر دن، ہر ساعت اس کے دماغ میں ہزار ہا خیالوں

بھر میں مشہور تھے۔ کاسی مجھ سے اتنا نوس تھا کہ اگر میں دہرے سے اسے بکارتا، تو وہ فوراً گردن گھماتا اور جواب میں ہنسا کر مجھے دیکھنے لگتا۔ جب میں جیل میں قید ہوا، تو سب سے زیادہ فکر مجھے کاسی ہی کی تھی کہ معلوم نہیں اس کے دانے پانی اور گھاس کی خبر گیری ہو رہی ہے یا نہیں۔

”اور بھی ہزاروں فکریں تھیں۔ مثلاً یہ کہ خود میرا کیا بنے گا؟ ہمیں یہیں قید رکھا جائے گا یا سائبریا یا کسی اور علاقے میں بھجوانا ہے؟ جنگی قیدیوں کے بارے میں طرح طرح کی افواہیں سننے میں آرہی تھیں، مختصر یہ کہ جتنے منہ اتنی باتیں۔ مجھے کہا گیا کہ میں نے تو لڑائی میں توپیں استعمال کی تھیں اور اپنا سارا گواہا رو دہشمنوں پر جھونک دیا، اس لیے میرا انجام بہت برا ہونا ہے۔ لیکن کسی کو ٹینک ٹھیک کچھ نہیں پتا تھا۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ ہمارا معاملہ کس کر دہت بیٹھے گا۔ جیل میں ہمارے پاس کرنے کو کچھ نہ تھا۔ میں ایک کونے میں جا بیٹھتا اور سوچتا رہتا۔ دل چاہتا تھا آزاد ہو جاؤں اور جا کر کاسی کو دیکھوں، اس کی گردن تھپتھپاؤں، اس کی قبو تھنی پر ہتھیلی رکھ کر سانس کی گرمی محسوس کروں۔ یہ سارے خیالات دن ہی دن میں رہتے، گھبراتے!

”راتیں وحشت ناک ہوتیں۔ قیدیوں نے سونے کی اپنی ادائیں تھیں۔ کچھ زور زور سے خرانے لیتے۔ بعض پوری آواز سے بولے جاتے، حکم دیتے اور کبھی رونا شروع کر دیتے۔ ان کی فریادیں اور بولیاں سن کر طبیعت میں عجیب مایوسی اور افسردگی پیدا ہو جاتی۔ وہاں قیدی کیا کیا ارمان لے کر سونے لیتے اور خوابوں کی دنیا میں پہنچ کر کابوسوں

ب۔ مقدمہ کا اصل نام رضا بابا مقدم ہے آپ 1292 ہجری (برطانیہ 1875ء) ایران کے شہر تہران میں پیدا ہوئے۔ گریجویشن اور قانون کی تعلیم کے حصول کے بعد فوج میں ملازمت حاصل کی اور اعلیٰ عہدے پر فائز ہوئے۔ انہوں نے اس دور میں سب سے زیادہ کہانیاں تحریر کیں، آپ کی مشہور کتابوں میں عقاب تنہا، سلام بر غم، فرانسیست، مردنی شناسما اور اسب (گھوڑا) شامل ہے، آپ کے مشہور افسانوں میں ”آنسوئی دور“ (دوسری جانب)، ”ابراہیم در قربانگاہ“ (ابراہیم قربان گاہ پر)، ”از بلائی ہل“ (ہل پر سے)، ”اسب“ (گھوڑا)، ”بادست ہائی بست“ (بندھے ہاتھ)، ”باران کہ کی آید“ (بارش ہو رہی ہے)، ”باران و اشک“ (بارش اور آنسو)، ”بازارچہ نو دورداشت“ (نئے بازار دوپٹے)، ”بازگشت پہوان“ (پہوان کی واپسی)، ”برف کہ کی آید“ (برفباری ہو رہی ہے)، ”برہوت“ (جنگل)، ”بیگانگان“ (بیگانے)، ”جید و شمشیر“ (قیس اور تلوار)، ”چشمہای سرخ عمو“ (سرخ آنکھیں)، ”حیف از تو عباس آقا“ (عباس آقا! تم پر رحم ہو)، ”دیگر زن چیزی نپرسید“ (دوسری عورت سے محبت پوچھو)، ”رہسوائی رسوائی“، ”سرگذشت“، ”سگ کشی“ (کتے کو کھلایا)، ”سہ مرد“ (تین مرد)، ”شتر قربانی“ (اونٹ کی قربانی)، ”طناب پوسیدہ“ (پوسیدہ ہڈی)، ”عقیدہ“، ”عطیشاد“، ”قبر ہشتم“ (ساتویں قبر)، ”قفس ہا“ (پنجرہ)، ”قلمی از چوب لفلفل“ (مرچ کی قلمب)، ”گت و شلواری“ (گٹ پتلون)، ”کش کش“ (لقدی دراز)، ”دور بیابان“ (اندھا صحرا)، ”کویر“ (صحرا)، ”لاشہ مار“ (سانپ کی لاش)، ”مہر زبان“ (سرخد)، ”مسافر“، ”میان مہتاب“ (چاند کے درمیان)، ”نمائش“، ”نویسندہ رودستان ہائش“ (مصنف اور اس کی کہانیاں)، ”سیمکت سیاہ“ (سیاہ بٹی)، ”تیک مرد دوہانی“ (ایک مرد دو پھیلیاں)، ”یک جو اخلاص“ (اخلاص کی فضا)، ”گل ہئی زرد و کفش ہائی شیخ دار“ (زرد پھول اور شیخ دار جوتے)، ”شامل ہیں۔ بابا مقدم رضا 1366 ہجری (برطانیہ 1946ء) کو امریکہ میں انتقال کر گئے۔

آپ کی اکثر کہانیاں غربت اور جانوروں کے متعلق دیکھ، اضطراب، ناامیدی اور ہمدردی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ زیر نظر افسانہ ”باران و اشک“ (بارش اور آنسو) کا بھی یہی موضوع ہے، انسان بھی گھوڑوں کی مانند تقدیر کے تھیمزوں کے سامنے بے بس ہیں۔ زندگی میں سکون، فراغت اور خوشحالی کا ایک دور ضرور آتا ہے لیکن مقدر میں نہ ہو تو یہ زمانہ مستقل نہیں رہتا۔ اور ہمیں مشیت ایزدی کے مطابق سر تسلیم خم کرنا پڑتا ہے۔

شور بے کے ساتھ سخت روٹیاں نکلنا اور سوچتے رہنا۔  
”جب یہ خبر آئی کہ کل گھوڑوں کو لے جائیں گے، مجھے سارا دن کاسی ہی کا خیال آتا رہا۔ رات کو بھی بڑی بے چینی نیند سویا۔ دوسری صبح ہم سب قیدی

کے لیٹے ابھرتے اور ایک ایک کر کے پھوٹ جاتے ہیں۔ رات آئے، تو خوبوں کی کبرلی دنیا کے آسیب اس پر بیخار کرتے ہیں۔ دوسرے دن پھر وہی فکریں، خیال، ہراس، ناامیدی اور وہی جیل کے بد ذائقہ پتلے

نے کسی طرح خود کو سمجھایا اور سوکھے گلے سے دو تین بار صرف ایک لفظ نکال پایا:

"کاسی! کاسی! کاسی!"

"یہ آواز سن کر اہل حق گھوڑے میں بان کی پڑ گئی۔ یقین کر، اس نے گردن تان لی۔ پھر سر گھمایا اور جہاں سے میں نے اسے پکارا تھا اس طرف دیکھنے لگا اور زور سے ہنہنایا۔ میں معلوم قیدیوں کے جبر من میں کھڑکی کے پیچھے میں اسے دیکھائی دینا کہ نہیں، مگر چند نکلنے کے لیے ان کے حیروں میں ہنر قفس کی کسی چلت پھر نظر آئی۔ پھر سپاہی نے اس کے دبانے کی آہنی زنجیر کو منہ کے اندر زور سے ٹھکھنایا۔ تکلیف کی شدت سے اس کی حالت پھر اس طرح ردی ہو گئی۔

دو کاسی کو لے گئے۔ دوسرے گھوڑوں کے ساتھ اسے کئی جہاز پر چڑھایا گیا۔ ہم دیکھتے رہے کہ اور اور اتے جارہے ہیں۔"



بم دو نوز سنسان پشتے پر چل رہے تھے۔ سمندر کی جانب سے تیز ہوا کے نبھوتے آرہے تھے۔ مودھیں پیشے سے ٹکرا کر پانی اڑا رہی تھیں۔ ہلکی ہلکی پھوار بھی چڑھتی تھی۔ میں نے محمود کی طرف دیکھا اس کی آنکھوں کے نیچے اور رخساروں پہ نمی تھی۔ میں نے پوچھا: "کیا راتے ہو؟"

اپنی کیفیت اچھپاتے ہوئے وہ بولا: "نہیں، ہماری عمر کے آدمی راتے نہیں، آنسو اتنی نہیں نکلتے۔ بارش ہوتی ہے۔"

اندھیرا بکس رہا تھا۔ سمندر سیاہ ہوتا جا رہا تھا۔ ہم واپس آنے گئے۔ راستے میں محمود اومیس نے یہ قصہ سنایا:

وقت سے پہلے جاگ اٹھے تاکہ جیل کی کھڑکیوں سے توپیں اور گھوڑے جانے کا منظر دیکھیں۔ یہ دیکھنا بھی تماشایا تھا۔ آدمی سلاخوں کے پیچھے کھڑا ہے اور دیکھتا ہے کہ لوگ اس کا مال لوٹنے لیے جارہے ہیں، مگر وہ کچھ نہیں کر سکتا۔

"ہم کھڑکیوں کے قریب جا کھڑے ہوئے۔ وہاں سے ہیر کوں کا احاطہ اور اسٹبل دکھائی دیتے تھے۔ تھوڑی دیر بعد بارش کی ہلکی دھند میں دار سے گھوڑوں کے سر نظر آئے۔ ایک ایک رات سپاہی دو گھوڑوں کو دہانوں سے پکڑے کھینچتا رہا تھا۔ انھیں دیکھ کر مجھ پر عجیب نااسیدی سی پھا گئی۔ دل تیززی سے دھڑکنے لگا، ٹانگوں میں دم نہ رہا اور منہ خشک ہو گیا۔ پھر بھی میں نے گردن آگے بڑھائی کہ ان میں نیویں کو تلاش کروں۔ ہماری فوج کے سب گھوڑے سہرے رنگ کے سرنگ اور کیت تھے۔ صہاب کاسی سے رنگ میں سفیدی اور اجلا پن تھا۔ اس کے بدن پر چھوٹی چھوٹی بھوری اور کتھی پتیاں تھیں، ایسا معلوم ہوتا تھا کہ سفید رنگ پر ان دورنگوں کا چھینٹا دیا گیا ہو۔"

"آخر میں نے اس کا چنگبرارنگ دیکھا۔ میرا دم گھٹنے لگا۔ یہ وہی تھا۔ اس کے تیروں کا ٹکھنا پن اور گردن کا گھنچاؤر خصت ہو چکا تھا۔ سر لگا اور کونٹیاں گرنی ہوئی تھیں۔ چھل بل اور خرابیوں کا کہیں نشان نہ تھا۔ سیلا چکے ہو رہا تھا۔ ٹانگوں پر کیچڑ اور لید کے تھکے جم گئے تھے۔ ہفتوں سے ملائی دنگائی ہوئی تھی، وہ کھررا پھیرا گیا تھا۔"

"وہ جیل کے سامنے پہنچا، تو میری زبان کو قفل ٹپ گیا۔ چاہتا تھا پکاروں، اسے بلاؤں، چونیداروں سے کہوں کہ اسے ذرا میری طرف گھمائیں۔ میں



سر، نرم چمکیلی آنکھ، مضبوط جوڑ بند اور بھاری نمر، اونچی گردن، کشادہ سینہ، چلنے رکنے میں نر کو تانے ہوئے۔ ”اس چھب کا گھوڑا آج تک میری نظر سے نہیں گزرا تھا۔ خصوصاً یکساں اور شوخ بادامی رنگ کا۔ میں نے اختیار ہو کر اس کا سر اور کونٹیاں سہلانے لگا۔ دو مزے میں کھڑا رہا، جیسے برسوں کا مجھ سے مانوس ہو۔

سپاہی اس پر سے اتر اور میں وہیں آزمائش کے لیے اس کی رکاب میں پیر ڈال زین پر بیٹھ گیا۔ گھوڑا آگے بڑھا، تو میں نے اسے پویا چلایا پھر دکھی۔ اس کے بعد کیمپ کی سڑک پر دور تک بڑے اطمینان کے ساتھ سرپٹ دوڑایا۔ اس کی سواری ایسی ہموار اور آرام دہ تھی کہ معلوم ہوتا تھا، نرم گدے پر بیٹھا نضا میں تیر رہا ہوں۔

میں نے اسے اصطبل پہنچا دیا۔ وہاں سپاہی کو لوتانے کے لیے اس کا زین اتارا گیا، تو ہم یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ یہ خوبصورت گھوڑا زین پشت ہے۔ زین پشت اسے کہتے ہیں جس کی کمر میں خم ہو۔ یہ گھوڑے کا غیب سمجھا جاتا ہے۔ کہتے ہیں، اس خم کے زیادہ ہونے سے گھوڑے کا دم کم ہو جاتا ہے۔ اس گھوڑے کی کمر میں زیادہ خم تھا۔ اس کی پیٹھ کا وہ حصہ جہاں زین رکھتے ہیں، کمان کی طرح جھکا ہوا تھا۔

”لو بھیر کو مجھے خیال آیا کہ اسے واپس پھیر دوں لیکن میرا جی نہ مانا۔ وہ بہت خوبصورت تھا۔ اس کی اصالت، تیور اور جمال سے کیونکر آنکھیں پھیر لیتا...؟“

گھوڑے کو اصطبل میں باندھ دیا گیا۔ دو برسے

”میں فوج میں بنایا انسر ہوا تھا۔ روزانہ صبح اپنے گھر کی گلی کے آگے سڑک پر جا کھڑا ہوتا۔ میری رجسٹری کی بس آتی اور میں اس پر کیمپ چلا جاتا۔ ایک دن میں ذرا جلد سڑک پر آ گیا۔ کچھ بس نے بھی دیر لگائی۔ میرا ایک دوست ادھر آ نکلا اور ہم وہیں کھڑے باتیں کرنے لگے۔ وہ بھی فوج میں انسر تھا۔

”ہاتوں باتوں میں اس نے بتایا، میرے پاس ایک خوبصورت سمند (وہ گھوڑا جس کے جسم کا رنگ بادامی اور ایسا اور زینو سیاہ ہوں یا زانو اور انکھے پچھلے پائی کے بال سیاہ ہوں) گھوڑا ہے۔ وہ اسے بیچنا چاہتا تھا۔ میں اس دوست سے بخوبی واقف تھا۔ وہ معاملت کا کھرا ہے اور سمند گھوڑے مجھے پسند بھی تھے۔ لہذا میں نے دیکھے بغیر خرید لیا اور سودا وہیں کا وہیں پکا ہو گیا۔ دوست یہ کہہ کر رخصت ہوا کہ اسی دن گھوڑے کو میری رجسٹری میں بچھو اڑے گا۔

”ہماری رجسٹری کا پڑاؤ شہر سے فاصلے پر تھا اور دوپہر کو ہم وہیں راجاتے۔ اس دن میں کھانا کھا کر انھا ہی تھا کہ ایک سپاہی خبر لایا، گھوڑا آ گیا ہے۔ ہمارے کیمپ کے بیچ میں ایک لمبی سڑک تھی جس کے دونوں طرف چنار اور سفیدے کے درختوں کی قطاریں تھیں۔ میں دفتر سے باہر آ کر سڑک پر کھڑا ہو گیا۔ دیکھا ایک سپاہی شوخ رنگ کے ایک گھوڑے پر بیٹھا آ رہا ہے۔

”وہ بڑے قد کاٹھ اور بلند کروں کا گھوڑا تھا۔ جسامت ایسی کہ اس کے زین پر بیٹھا سپاہی چھوڑا سا معلوم ہوتا تھا۔ قریب آیا، تو دیکھا کہ ٹمب خوش انداز اور خوش رنگ گھوڑا ہے۔ اس کے روگنے سنہری مائل اور جھلمل مائل مائل کر رہے تھے۔ چھوٹا

سانسوں اور محسوس کراں۔

”ایک دن خیابان شیران کی چڑھائی پر مجھے ایک اہلچاہہ اور غم - مند گھوڑا دکھائی آیا۔ آنکھیں بھیجی تھیں۔ مدھمال بدن پینے میں شراہور، مگر اس آواز نے ساتھ جو بخنے اپنے - مند میں نظر آتی تھی، بوجھ سے نڈے ایک کھڑکھڑے میں جتا اسے کھینچ رہا تھا۔ اوپر ان نیچے اتر کر اس پر چاہب برسا اور کھڑکھڑے کر رہا تھا۔ چڑھائی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا۔ یہ رہتی تھا۔ اس کا سہرا بدن نیش پھیل رہی تھی اور پینے کے یس سے نڈے کر کا اور چکا تھا۔ یہ اہستہ جی چاہا کہ قریب جا کر دیکھوں، اسے پکا ہوں اور اس کا بدن سہلاؤں، لیکن مجھے شرم ہی آ رہی تھی۔ وہ اپنے حال میں نہ تھا کہ میں ان کے سامنے جا سکتا۔ اس کی رائیں ابھر آتی تھیں۔ رائیں بائیں پھوٹی اور پیچھے پر چاہب کی بار سے نالیان بن گئی تھیں۔

میں نے سوچا اور چوان سے بات کر کے اس کی کچھ سفارش کر رہی، لیکن اس سے کیا ہوا تھا...؟  
 وہ شکستہ حال قیدن، اتھکا ہوا زین پشت - مند، جواب میرا نہیں تھا، اپنے مقدر کا لکھا پورا کر رہا تھا۔ میں خود سمجھ سکتا تھا کہ وہ میرے بارے میں کیا سوچتا ہو گا۔“



ہارش تیز برسنے لگی اور ٹھہر چکی پھیل گئی۔ میں اور محمود اپنے کمرے میں بیٹھ گئے۔ بلب کی روشنی میں محمود نے مجھے دیکھا اور بولا:

”تمہارا چہرہ دیکھا اور اسے۔ رائے دوا؟“

”اس عمر کو بیچ کر آدمی نہیں رہتا...“ میں نے کہا۔ ”پانی برس رہا ہے۔“



ان سے دو میری سواری میں رہنے لگا۔ تمہارے اور اہل گھوڑے کی طرح ہم دونوں میں بھی عجب چاہت اور لگاؤ پیدا ہو گیا۔ میرا ہنڈ قامت زین پشت - مند، جو گردن اٹھا کر چلتا اور بن بن کر زمین پر پاؤں رختا۔ بہت جلد مشہور ہو گیا۔ سر پہ چال میں ہر صرصر کی طرح فضا کو چیرتا نقل جاتا۔ پر لکھ اس کی کمر میں خم تھا، اسی لیے اس پر بیٹھنے میں بڑی راحت تھی۔

”ہر سان گزر سہتے تھے کہ آپ گھڑیاں پڑوں سے چلنے لگیں۔ پرانی چال کی گھڑیاں کہا خانوں میں زحیر ہوتی تھیں۔ انھیں کھینچنے والے گھوڑے کاہل میں بیچے جانے لگے۔ فوج سے اسطبل اور گھوڑوں کا سیف ہی قسم ہوا، تو میں بھی مجبور ہوا کہ اپنے - مند کو بہاں سے بنالے جاؤں۔ چونکہ میرے پاس دیکھنے کا ٹھکانا نہیں تھا، لہذا اتے بیچے گئے سو چارو نہ رہا۔ یہ تین ہفتے اس اہلچاہہ میں گزار گئے۔ پھر اول اس کو الگ کرنے پر کسی طرح آمادہ نہ تھا۔ بالآخر جب سارے اسطبل خالی ہو گئے اور آپ گاڑیاں بنا دی گئیں پھر میرا تھا۔ اب بھی ہو گیا۔ تب مجھے صبر کرنا پڑا۔“

”میرنی رحمت کا سامنے ایک خریدار آئے آیا۔ اس نے گھوڑے کو دیکھا بھلا، پسند کر لیا، اور پیسے بھی اچھے دیے۔ میں نے اس سے صرف اتنا کہا کہ اس لاڈلے گھوڑے کو تکلیف نہ دینا۔ اگر اسے بیچے، تو کسی ایسے آدمی کو بے جو اس کو فٹن یا چھکے میں نہ جوتے۔“

”کئی مہینے گزر گئے۔ مجھے اپنے زین پشت - مند کی یاد آتی رہتی۔ جیسا کہ تم نے بتایا، میرا بھی دل چاہتا کہ کسی صورت اسے دیکھوں، تھپ تھپاؤں، ان بے زبان کے منہ کے آگے ہاتھ کر رہی اور نرم اور نرم

# پس منگھ



اس کی سادگی میں  
چالاکی تھی، چالاکی میں  
سادگی۔ کبھی بچے کی  
شرح دوزخی ناچتی آیا کرتی  
تھی اور میرے پیچھے  
سے آکر آنکھوں پر  
ہاتھ رکھ لیتی۔ کبھی  
بیرپت بال بٹھیر کر  
کہتی۔ ”دیکھو تو کیسے  
لگ رہے ہو؟“ اور پھر  
شیشہ اٹھا کر ہاتھ میں دے  
دیتی۔ کبھی میں پنسل تراشتا تو

سندھ پاکستان کے  
ماسٹر ارباب شیخ  
ایڈ کے قلم سے

چھٹیا چھراتے ہوئے  
کہا۔ ایک دن دوپہر کو آتے ہوئے مجھے دیر ہو گئی تو وہ  
کھانا لے کر آئی۔ میں نے بہت کہا کہ خود ہی کھاؤں گا  
لیکن وہ نہ مانی نہ ہراسی نوالے بنا بنا کر منہ میں ٹھونسے  
تھی۔ ”سب عورتیں بے وقوف ہو کر رہتی ہیں۔“ میں  
نے غصے سے کہا۔ ”اس لیے تو تم بھی پاس نہیں  
دور ہی ہو۔“

وہ اسے تو ذرا دیتی اور اسے اٹھانے لگی گوشتش کرتا تو  
ہنسی کے مارے لوٹ پوٹ ہو جاتی۔ کبھی روہنے لگی  
پڑی ہانڈھ کر آ جاتی اور میرے ہاتھ سے کتاب  
چھین کر لیتی۔

”گنوا ب کیا کہہ رہے ہو؟“ کبھی پن اٹھا کر  
بیرنی گردن میں چھبھو دیتی، کبھی شربت میں نمک ملا  
کر لے آتی، کبھی بھڑ پکڑاتی اور مجھے دلہا  
کر ڈرانے کی کوشش کرتی۔ ایک دن پچھو  
بھینٹی پر لے آئی۔ نہ جانے کیسے اس کا ذلک  
نکالا تھا! ”دیکھو میں نے اس پر جادو لیا ہے، اس نے  
کہا۔ میں نے شرارت بھری نظروں سے اسے دیکھتے  
دوسے کہا۔ ”تم تو انسان پر بھی جادو کر سکتی ہو۔“  
اس کے چہرے پر شرم کی سرخی دوزخی اور پچھو  
میری گود میں اچھال دیا۔ میں ہڑا کر اٹھ کھڑا ہوا  
اور اسے چھینا سے پکڑ کر بولا۔ ”کہو پھر ایسے کرو گی؟“  
”نہ بابا میرنی توبہ، میری ای کی بھی توبہ!“ اس نے

## شیخ یاز

”ٹھیک ہے۔“ اس نے ہڈی  
نوالے میں چھپا کر منہ میں ڈال دی۔  
بذنی چپا کر میرا منہ خراب ہو گیا تو وہ بھاگ گئی۔ میں  
نے غصے سے کہا۔ ”بس پھر کبھی یہاں نہیں آؤں  
گا۔“ اسے دیکھتی ہوں، کتنے دن نہیں آئے گے،  
کتنے دن اس شور و غل میں پڑھ سکتے ہو۔“ اس نے  
ناک بھوں چڑھاتے دئے کہا۔ ”گھر میں ایک لفظ  
بھی پڑھ سکے تو کہنا۔“ میں نے سوچا کہ کہہ تو  
تج رہی ہے۔

ہمارا گھر چھوٹا تھا اور بچے بھی زیادہ تھے، اس لیے



نے کہا۔ ”اللہ تو اکثریت کو دوزخ میں ڈالتا ہے اور بہت کم لوگوں کو وہ بہشت میں بھیج دیتا ہے۔“ وہ تقریر کرنے لگی۔ ”لیکن یہ بہشت دوزخ کا معاملہ بھی عجیب ہے۔ میں تو سوچ سوچ کر الجھ جاتی ہوں۔ وہ ہنسنے لگی۔

میں سوچنے لگا کہ اس کو ایسے شرارت بھرے خیالات کیسے آتے ہیں.....! اس کی ہنسی میں زندگی تھی اور زندگی تھی۔ ہنسنے ہونے اس کے رخساروں میں جیسے سفید اور سرخ گلاب تھل مل جاتے تھے۔ اس کے نازک لب شبنم آلود ہو جاتے تھے۔ میں نے اسے مسکراتے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ وہ ہمیشہ ہنستی رہتی تھی اور اس کی ہنسی میں دنیا بھر کا سنگیت سما جاتا تھا۔

اس کے قہقہے میں معصومیت اور شرارت ہوتی تھی۔ ہاتھ ہاتھ میں ملا سکرنا چہتے ہونے گم ہو جاتی تھی۔ تنہا ہوتی تو کالتی رہتی تھی اور جب آدمی دیکھتی تو ہنس پڑتی جیسے ساری دنیا کی خوشی اس کی روح میں سمائی ہوئی تھی۔ وہ اتنا ہنستی تھی کہ اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آتے تھے اور یہ پتائی نہیں چلتا تھا کہ وہ ہنس رہی ہے یا رڑھی ہے۔ اس کی زندگی میں مسکراہٹ اور آنسو ملے جلے تھے، وہ ہر ایک کو پریشان کرتی تھی لیکن کوئی بھی اس کے خائف نہ تھا۔ میں تو اس سے اس لیے نفرت کرتا تھا کہ مجھے اس سے محبت تھی اور محبت اس لیے کرتا تھا کہ مجھے اس سے نفرت تھی۔ مینہ مینہی نفرت۔ کڑواہی کڑواہی محبت۔ دور ہو کر دور رہنا نہیں چاہتا تھا اور نزدیک ہو کر تنگ ہو جاتا تھا۔

میرفی اور بھی خالہ زاد، چچا زاد بہنیں تھیں لیکن اور کوئی بھی ایسی عجیب و غریب نہ تھی۔ کسی کی مجال نہ تھی کہ مجھ سے شرارت کر سکے۔ سب کتابی کیزا

میں ان کے گھر آکر پڑھتا تھا۔ اس کے گھر میں صرف دو افراد تھے، خالہ اور وہ لیکن اس نے میرا ناک میں دم کر دیا تھا۔ ہر روز نئی شرارتیں سوچا کرتی تھی۔ جب میزک میں فیل ہو گئی تو پڑھنے کا خیال ہی ذہن سے نکال دیا اور اب میرے پیچھے پڑ گئی تھی۔ ایک دن میرے ہاتھ میں کیمرا دیکھ کر خند کرنے لگی کہ میری تصویر کھینچیں۔ بڑی سنگ دوا کے بعد جب میں نے تصویر کھینچی تو اس نے اپنے منہ چھپا لیا۔

ایک مرتبہ میں ابھی کتاب لے کر ہی آیا تھا۔ کمرے میں دو چار لڑکیاں بیٹھی تھیں۔ میں جوں ہی کمرے میں داخل ہوا سب ہنسنے لگیں اور وہ اتنا ہنسی کہ پیٹ پر ہاتھ رکھ کر بچھڑ گئی۔ میں نے بھی سچ کر اسے کہا۔ ”خیر تو ہے.....؟“

”تم پر تو نہیں ہنس رہے تھے۔“ اس نے ہنسی روک کر کہا۔ ”تم خود ہٹاؤ تمہاری شکل ایسی ہے کیا؟ تمہاری شکل دیکھ کر تو مجھے رونا آتا ہے۔ ہنسی کیسے آنے لگی۔“

”اب بکو اس پھوڑو!“ میں نے ثابت کر کہا۔ ”ایسے ہی آدمی دیکھ کر تمہارا دماغ خراب ہو جاتا ہے۔“

”دماغ تو تمہارا پڑھ پڑھ کر خراب ہو گیا ہے۔“

یہ کہہ کر وہ پھر ہنسنے لگی۔ ”بتاؤں کہ یوں ہنس رہے تھے! میں نے زہر کو بتایا کہ تم نے بی اسے میں فلسفہ لیا ہے۔ اس پر اس نے ایک فلسفی کی بات سنائی کہ کیسے اس نے دیوار پر اپنے لگے دیکھ کر کہا کہ یہ خوب گائے نے اس دیوار پر کیسے کیا؟ اسی پر مجھے بہت ہنس آئی۔“

ایک بار میں اسے جمہوریت کے اصول سمجھا رہا تھا۔ ”لیکن اللہ تو ہمیں جمہوریت نہیں سکھاتا۔“ اس



شیخ ایاز کا اصل نام شیخ مبارک علی ایاز تھا اور وہ 2 مارچ 1923ء کو شکار پور کے ایک متوسط گھرانے میں پیدا ہوئے تھے۔ گریجویشن اور قانون کی تعلیم کے حصول کے بعد انہوں نے 1950ء میں کراچی میں وکالت کا آغاز کیا۔ 1946ء میں ان کی مختصر کہانیوں کا پہلا مجموعہ "سفید وحشی" شائع ہوا اس کے بعد ان کی کہانیوں کے کئی اور مجموعے شائع ہوئے جن میں پختل کان پوہ خصوصاً قابل ذکر ہیں۔ اسی زمانے میں ان کی شاعری کی بھی دھوم مچائی، آپ مزاحمتی اور ترقی پسند شاعری کرتے تھے۔ ان کی شاعری کا پہلا مجموعہ "بھور بھرے آکاس" 1962ء میں پاکستان رائٹرز گلڈ کے زیر اہتمام شائع ہوا۔ ان کی شاعری کا دوسرا مجموعہ "کلھے پاتم کسرو" 1963ء میں شائع ہوا۔ شیخ ایاز نے سندھی کے ساتھ ساتھ اردو کو بھی اپنا زریعہ اظہار بنایا اور ان کی اردو شاعری کے مجموعے ہونے لگے نال ذل، کف گل فروش اور نیل کنٹھ اور نیر کے پتے کے نام سے شائع ہوئے۔ ان کی سندھی شاعری کا ایک اردو ترجمہ بھی "حلقہ مری زنجیر کا" کے نام سے شائع ہوا تھا۔

شیخ ایاز کا ایک بڑا کارنامہ شاہ عبداللطیف بھٹائی کے مجموعہ کلام "شاہ جو رسالو" کا اردو ترجمہ ہے۔ شیخ ایاز کے اس ترجمے کی وساطت سے شاہ لطیف کا پیغام اردو زبان طبقے تک بھی پہنچا۔

شیخ ایاز کے کئی نثری کارنامے بھی اہل نظر سے وارد حاصل کر چکے ہیں۔ جن میں ان کی تقاریر کا مجموعہ "بقول ایاز" خطوط کا مجموعہ "جے کاک گلور یا کاپڑی"، مضامین کا مجموعہ "بھٹت سنگھ کھے فانی" اور یادداشتوں کے مجموعے "کراچی جاؤ پتھن کی رائیون" اور "ساہیوال ٹیٹل جی ڈاڑھی" خصوصاً قابل ذکر ہیں۔ 1976ء میں انہیں سندھ یونیورسٹی جامشورو کا وائس چانسلر مقرر کیا گیا۔ 23 مارچ 1994ء کو آپ کو ملک سب سے بڑا ادبی ایوارڈ بلال امتیاز، 16 اکتوبر 1994ء کو فیض احمد فیض ایوارڈ ملا۔ شیخ ایاز 28 دسمبر 1997ء کو کراچی میں وفات پانگے۔ جنت شاد میں شاہ لطیف کے مزار کے احاطے میں آسودہ خاک ہیں۔

اڑھائی گھنٹے بعد ہی وہ کوئی برسات کر کے گئی کو بھیج کر بلا  
 لیتی۔ مثال کے طور پر کہلو کر بھیج دیتی کہ وہی کے سر  
 میں درو ہے، دوادینے کو بلایا ہے اور میں وہاں آجے  
 کر پہنچتا تو پیغام دینے والا غائب ہو چکا ہوتا، مجبوراً مجھے  
 ہی دوالے کر اس کے گھر جانا پڑتا۔ جب میں گھر میں  
 داخل ہوتا تو وہ جس کر کہتی۔ "دیکھو کس طرح چانا کی  
 سے بلوایا۔ اب پٹالگا۔"

کبھی کر میری عورت بھی کرتی تھیں اور نفرت بھی۔  
 لیکن نہ جانے کیوں وہ مجھے چھیڑتی رہتی تھی، میں  
 تہاب کے کسی سٹمے پر نشان ڈال کر جاتا تو وہ نشان  
 نکال کر کسی اور سٹمے پر رکھ دیتی، میں ناؤ تین پین میں  
 سیاتی بھر تا تو وہ یہی نکال کر اس میں پانی بھر دیتی۔  
 مطلب یہ ہے کہ عجیب شامت تھی۔ میں نے  
 کئی بار سوچا کہ اب اس کے گھر نہیں جاؤں گا۔ وہ

موصوم شرارت تھی۔ اب بھی زندہ ولی تھی۔ اب بھی بنتے ہوئے اس کے آنسو نکل آتے تھے۔ کل وہ میرے بیٹے کو گود میں کھلا رہی تھی۔ میرے بننے سے اسے بہت محبت تھی۔ بچہ گھٹنے چٹنا سیکھ گیا تھا۔ کل دو بچے کو اچھا لگتی تھی۔ میں دفتر سے واپس آیا تھا۔ بچے نے مجھے دیکھ کر کہا۔ "باااا۔" میں نے اسے اٹھانے کے لیے بازو بڑھائے لیکن بچہ سر بڑا کر اس کے سینے میں پھینکے گا اور بڑا۔ "ام۔ ماں" میں نے مذاق سے کہا۔ "ارے تمہاری امی تو رانی پکارتی ہیں۔ یہ تو تمہاری بیوی بھی ہیں!" لیکن بچے نے میری بات نہ مانی اور اس کے سینے سے منہ نکال کر اس کے چہرے کی طرف دیکھ کر بولا۔ "اماں"

اچانک میں نے دیکھا کہ اس کا چہرہ ہنس رہا ہے اور آنسو اس کی آنکھوں سے نکل کر اس کے گالوں پر بہنے لگے۔  
میں نے حیران ہو کر پوچھا:  
"کیوں خیر تو ہے...؟"  
اس نے بچے کے گال پوسے اور اس کی تہیں میں منہ چھانک کر سکیاں بھرنے لگی۔  
میں دنیے بخار ڈال گیا۔

اور پھر رسی کو دے لگتی۔ لیکن ایسا بھی نہیں کہ وہ مجھے صرف شرارت کرنے کے لیے بلواتی۔ مجھے یاد ہے کہ کڑا کے دار گری میں پڑھتے ہوئے مجھے نیند آ گئی اور پسینے کی وجہ سے کمر نہیں بدل رہا تھا کہ ٹھنڈے ٹھنڈے جھوٹے پر آنکھ کھل گئی۔ نظر اٹھا کر دیکھا تو وہ پٹھان جھل رہی ہے۔ مجھے آنکھیں کھولتے دیکھ کر میری پیٹھ پر دہی پٹھان سے مارا اور یہ کہتے ہوئے اٹھ کھڑی ہوئی کہ "نیند میں نہ ہوں بڑا بڑا ہے تھے، ہمارا نیند نا، اب ہو رہی تھی۔"

جب آنکھ کھانے کھانے بیٹھتے تھے تو کہتی تھی، دیکھنا میں تمہیں بھولا گا اور اس کی اور پھر قبچہ مار کر ہنستی تھی لیکن میں نے دیکھا تھا کہ وہ بہت کم کھاتی تھی اور اچھی اچھی چیزیں میرے لیے رکھ دیتی تھی۔ ایک دن مجھے سخت بخار ہو گیا۔ میں نے باپنا کمر سے کہا ڈرامہ دبا دو۔ اس نے دائت کر کہا۔ "دو گھنٹے سے مسلسل خال زاد لیکن آپ کا سر دبار ہی تھی اور اب بھی سر دبانے کو کہہ رہے ہیں۔"

مجھے معلوم نہیں تھا کہ انٹی کے عالم میں دو میرا سر دبار ہی تھی۔ اس طرح کئی ہر میں نے محسوس کیا کہ اس نے مجھ سے ہمہ دانی کی تھی۔ میں نے بی اسے کا امتحان پاس کیا تو اسے ٹھہرایا۔ اس نے کہا۔ "منگھائی کھلاؤ۔" اور پھر زور دار قبچہ لگا کر بولی۔ "چلو کبکال، تم کیا کھاؤ گے۔" کہہ کر ہنسنے لگی۔ میری شادی ہو گئی۔ وہ آئی اور بولی۔ "منگھائی کھاؤ" اور پھر "چلو کبکال، تم کیا کھاؤ گے۔" کہہ کر ہنسنے لگی۔  
میرے ہاں جینا پیدا اور وہ آئی اور پھر دہی۔ "منگھائی کھاؤ!" کہہ کر بولی۔ "چلو کبکال، تم کیا کھاؤ گے۔" اور پھر زور دار قبچہ۔ اس میں ابھی تک دہی

آپ **دورانِ محبت** کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیز دل اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

دورانِ محبت

# جیتنی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اڑھتے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اڑھتی اڑھتے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تملین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں مسند کے

شگاف پانی کے جھسی ہے تو کہیں کچھ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں توں تیز کے رنگ ہیں۔ کہیں اداں کی رات جھسی گئی ہے۔ کہیں خواب گئی ہے، کہیں سراب گئی ہے، کہیں خار دار بھڑیاں تو کہیں شبنم کے قطرے کی مانند گئی ہے۔ زندگی مذاپ مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف تھ نہیں رہی ہے، کہانی کے صفحات کی حرکت کبھی ہی پڑی ہے....

کئی مشہور نے کہا ہے کہ "استاد تو نکتہ ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ نکتہ ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہرگز رستے سے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ تو کچھ کھو کر کھاتا سیکھتے ہیں اور حادثات ان کے تاج تاج ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی کھو کر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر است ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب و غریب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پردوں کو کھول کر دیکھتا ہے۔ شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان نکتہ کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صنفہ تو اس پر منتظر نہ رہتے ہیں۔

## بھٹکا بوا شخص

گلشوم بیگم بیگم خرم سے اپنے بیٹے کامران کے رات و دیر سے آنے کی وجہ سے کافی پریشان تھیں۔ کامران بھی اندر سے کچھ فونانا نونا دکھائی دیتا۔ ایک رات کامران دیر سے گھر آیا۔ گلشوم بیگم اسے دیکھتے ہی پوچھنے لگیں، کیوں دیر ہوئی....؟ اس نے تھکے ہوئے لہجے میں بتایا، کام زیادہ تھا اس لیے دیر ہو گئی۔ گلشوم بیگم ہنسن ہو کر سو گئیں جبکہ کامران کی بیوی کھانا گرم کرنے لگی۔ بچے سو چکے تھے۔

صبح گلشوم بیگم نے نماز، قرآن پاک پڑھنے کے بعد بچوں کی تیاری اور ناشتہ میں بیوی کی مدد کی اور کامران کا پوچھنے لگیں جو ابھی تک سویا ہوا تھا۔ بیوی نے

بتایا، طبیعت خراب ہے، رات دو لے کر سویا ہے اس لیے دیر سے اٹھے گا۔ کافی دیر بعد کامران اٹھا اور موٹر سائیکل لے کر گھر سے نکل گیا۔ امی کو پتہ چلا کہ ناشتہ کے بغیر گپوتے تو پریشان ہو گئیں۔ تاہم بیوی نے بتایا تھوڑی دیر کے لیے سیر ہے ابھی آجئے گا اور واقعی آدھے گھنٹے بعد کامران واپس آ گیا۔

گلشوم بیگم کو کامران میں بڑی تبدیلیاں نظر آ رہی تھیں۔ یہ وہی کامران تھا جو نماز کا بڑا پابند تھا۔ وہ اب پہلے جیسا کامران نہ تھا۔ اس کے چہرے کی تازگی ماند پڑ چکی تھی اور پریشانی کے آثار ہر وقت نظر آنے لگے تھے۔ گلشوم بیگم نے کامران سے کئی مرتبہ پوچھا مگر ہر مرتبہ وہ نال جاتا اور کام کی زیادتی کا بہانہ

”اچھا شام کو آنا پھر بات کریں گے۔“ آیان نے نرمی سے کہا تو وہ چلا گیا ورنہ تو گلی میں شور مچا رہا پیدا ہونے کا امکان صاف نظر آ رہا تھا۔

ابھی تھوڑی ہی دیر گزری ہو گی کہ ایک اور آدمی نے دستک دی۔ کامران چارپائی پر پریشان بیٹھا تھا۔ بیوی نے دروازہ کھولی کر پوچھا تو آنے والے نے کہا ”کامران صاحب کو کہہ دینا تمہیں آیا تھا جس سے انہوں نے پچاس ہزار کا فریج لیا تھا۔ فوراً پیسے دیں مجھے اشد ضرورت ہے۔“

”جی بھائی بتا دوں گی، کہہ کر بیوی نے دروازہ بند کر دیا۔“

کلثوم بیگم حیران و پریشان تھیں کہ کامران کو یہ بری قسمت کیسے اور کب پڑی۔ اچھا خاصا پڑھا لکھا لڑکا تھا۔ بی بی کامر کے فیلٹری میں کام کر رہا تھا کہ کاروبار کا شوق چرایا اور نوکری چھوڑ کر موبائل کی خرید و فروخت کی دکان ڈال لی۔ اب وہ بچے تھے، بیوی بھی تھی، گھر کے اخراجات تھے اور بیروزگار، قرضوں تلے دبا بیٹھا تھا۔

آیان نے بتایا ”کنی ماہ سے یہ سلسلہ جاری تھا۔ سبکوں پر شاپس لگاتا تھا۔ ایک مرتبہ رات کے وقت مجھے پتہ چلا جب شرط مارنے پر اسے ایک لاکھ کے عوض لوگ مرنے مارنے پر اتر گئے تھے تو میں نے بدنامی کے ذرے کسی سے ادھار لے کر اسے بچایا تھا اور سمجھایا تھا کہ یہ کام نہ کرے مگر لگتا ہے اب اس نے یہ کام نہیں چھوڑا۔ نتیجہ آپ کے سامنے ہے۔ یہ کوئی چھوٹا بچہ تو نہیں کہ اسے سمجھایا جائے۔ یہ عاقل جوان ہے مجھ سے زیادہ پڑھا لکھا ہے۔“

”بیٹا ایک کے سونانے کے چکروں میں اس کا یہ حال ہو اب، اب فاقے گھرے گا تو عقل سمجھانے

بنا کر انہیں اطمینان دلانے کی کوشش کرتا مگر کلثوم بیگم کا دل کہتا کہ کوئی بات تو ضرور ہے۔

ایک رات کامران گھر نہ آیا تو کبھی پریشان ہو گئے۔ ساری رات کامران کی بیوی اور ماں نے پریشانی میں گزار دی۔ فون کرتے تو موبائل آف ملتا۔ صبح ہوئی تو کلثوم بیگم نے دوسرے بیٹے آیان کو بلایا اور کامران کی بابت پوچھا۔ آیان نے جو کچھ بتایا اسے سن کر تو کلثوم بیگم کو اپنے پاؤں سے زمین نکلتی محسوس ہوئی۔ کامران نے اٹھنا نہ وہ سے دکان کا کرنا نہیں دیا تھا اور مالک دکان نے وہ لاکھ ایڈوانس بیسوں میں سے کرنا یہ کاٹ کر اسے فارغ کر دیا تھا۔ سوچنے والی بات تو یہ تھی کہ کامران اٹھارہ ماہ سے کیا لڑ رہا تھا جو کرایہ تک ادا نہ کر سکا۔ والدہ اور بھانجی کی پریشانی دیکھ کر آیان کامران کی تلاش میں نکلا اور دوپہر کو اسے ساتھ لے کر گھر آ گیا۔ کامران کا چہرہ اترا ہوا اور نظریں جھکی ہوئی تھیں۔ آیان نے جو کچھ بتایا وہ سب گھر والوں کے لیے ناقابل یقین تھا۔

کامران جو اکیلے تھا اور ایک بڑی رقم جوئے میں ہارنے کی وجہ سے گریہ اور نہیں کر سکا تھا اور اب بیروزگار بیٹھا تھا۔ اچانک افتاد پڑنے سے کبھی پریشان تھے کہ دروازے پر دستک ہوئی۔ آیان نے دروازہ کھولا تو ایک آدمی کامران سے اپنا اتنی ہزار کا قرض لینے آیا تھا۔ آیان نے کہا کامران گھر پر نہیں ہے۔ وہ بارہ آنے کا کہہ کر اسے چلتا کرنے کی کوشش کی مگر وہ جانے پر تیار نہیں تھا۔

”وہ جی کامران کی اب دکان بھی نہیں رہی۔ مالک نے واپس لے لیا، ہے، وہ ہمارا قرضہ کیسے ادا کرے گا....؟ مجھے اپنے پیسے چاہئیں۔“

روزنامہ

دینے والا اس کی دکان پر براہمان تھا اور کامران خود ایک بیروزگار انسان جس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کیا کرے...؟

کلتوم بیگم جو اپنے سب فرائض سے سبکدوش ہونے کے بعد سکھ چین کی زندگی بسر کرنے کا سوچ رہی تھیں اب حد پریشان تھیں۔ ان کی باتوں کی نیند اڑ گئی تھی۔ بھونے چھونے بچے کیسے کھائیں پیئیں گے...؟ کیسے پڑھیں گے...؟ کاش برسے کام کرنے سے پہلے انسان اس کے برسے نہانے پر بھی غور کیا کرے مگر آنکھوں پر جب بوس و حرمس کی چربی چڑھ جاتی ہے تو کچھ دکھائی نہیں دیتا۔ بے چاری کلتوم بیگم کامران کے غم میں تھلی جا رہی تھیں۔

بیوی بچوں کی حالت دیکھ کر کامران نے جو کہنے سے توجہ کی اور سبزی بی بی لگالی ہے۔" آیان نے امی کو بتایا تو انہیں بے حد دکھ ہوا مگر سکون کا سانس بھی آیا۔ اس میں حق طلال کی روزی اپنے بچوں کو کھلانے کا جذبہ تو پیدا ہوا۔ ابھی بچے چھونے لگے۔ انہیں معلوم نہیں تھا کہ ان کے باپ نے کیا کیا ہے ورنہ تو کامران کی جو کہنے کی دھوم پوری مار کیٹ میں تھی جو اس کے بھائی بہن اور امی کے لیے باعث شرم تھی۔ ان کو اس معاشرے کا سانس کرنا تھا جو یہ کہتا تھا کہ ان کا بیٹا جواری ہے۔

کوئی بہن یا کوئی بھائی یہ نہیں چاہتا کہ اس کا بھائی حرام اور قابل نفرت کام کرے مگر معاشرہ کسی کی سزا کسی کو دیتا ہے۔ جرم ایک شخص کرتا ہے مگر سزا پورے خاندان کو طبعی تشنوں کی صورت میں بگھلتا پڑتی ہے۔ اس کے بچوں کو بھی یہ سزا مل سکتی ہے، اسی ایک بات نے کامران کو ریاضی لگانے پر مجبور کیا تھا۔

آجائے گی۔" امی نے آد بھرتے ہوئے کہا۔ جسے میں کامران کے بچے اسکول سے آگئے۔ "آبا آج ابو گھر پر تیں" ننھی نیہا پکاری۔ "تایا ابو بھی آئے ہیں" ننھا ندنان چپکا۔ بچے خوش خوش گھر میں آئے تھے مگر سب کے پریشان چہرے دیکھ کر بولے "کیا ہوا امی...؟ کیا ہوا اور...؟" "کچھ بھی تو نہیں..."

امی نے آنسو پونچھتے ہوئے کہا۔ کلتوم بیگم کے دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔ سب اپنے اپنے گھر روانے تھے۔ میاں کا چند سال پہلے انتقال ہوا تھا۔ کلتوم بیگم کبھی آیان اور کبھی کامران کے پاس رہتی تھیں۔ دونوں کے گھر ایک ہی محلے میں تھے۔ دونوں کے بچے اپنی داہی سے بہت پیار کرتے تھے اور انہوں نے کبھی انہیں پریشان اور اداس نہیں دیکھا تھا۔ انہیں روہتہ دیکھ کر وہ بھی پریشان ہو گئے۔

"امی کامران والی دکان اس کے دوست کریم نے لے لی ہے۔" آیان نے دوسرے دن آکر اپنی والدہ کو بتایا تو پریشانی میں مزید اضافہ ہوا۔ کامران کی دکان کارنر پر انکی جگہ واقع تھی جہاں آمدورفت زیادہ ہونے کی وجہ سے رش کافی رہتا تھا۔ اس طرح اس کی دکان چھٹی ہوئی تھی جو اس کی بیوقوفی کی وجہ سے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔ کامران نے امی کو بتایا کہ سب سے پہلے کریم نے ہی اسے مانگ لیا تھا کہ بیچوں پر شرط لگاتے ہیں۔ جیتنے کی صورت میں لاکھوں کمائیں گے اور لاکھوں کمائے بھی مگر... ہوس اتنی بڑھی کہ ہر وقت اس کے بارے میں سوچتا رہتا یہاں تک کہ قرض لے کر جو اٹھیا مگر... جو کسی کانہ ہوا۔ اس مشغلے نے اس کی خوب بدنامی کرانی اور پیسے کا محتاج کر دیا۔ آج جو کہنے کی ترغیب

تھے، تو وال روٹی کا بندوبست ہوا۔ میری پڑھائی کے اخراجات بھی کچھ کم نہ تھے، میں انہیں پورا کرنے کے لیے لڑکوں کو ریاضی اور سائنس کی ٹیوشن پڑھاتا۔

بہنیں بھی بڑی ہو رہی تھیں۔ بھائی مجھ سے چار سال بڑا تھا۔ چھوٹی بہن مجھ سے آٹھ سال چھوٹی تھیں اور باقی بہنوں میں دو دو سال کا فرق تھا۔ جب بھائی کا نتیجہ آیا، تو انہیں ایک دو اساز ادارے میں ملازمت مل گئی۔ اب بھائی نے مجھ سے کہا:

”تم سارے کام چھوڑ کر اپنی پڑھائی کی طرف دھیان دو۔ تمہارے تمام اخراجات میں سنبھال لوں گا۔ اگرچہ بھائی کی آمدنی زیادہ نہیں تھی مگر جوں توں کر کے گزارہ ہو جایا کرتا۔ میں نے بھی پوری ذمہ داری اور محنت کے ساتھ اپنی پڑھائی کی طرف توجہ دی۔ بالآخر اللہ تعالیٰ نے مجھے انجینئر بنا دیا اور ساتھ ہی ملازمت بھی مل گئی۔

پھر سے دل میں اپنے بھائی کے لیے حد عزت اور بے پناہ پیار تھا۔ اگرچہ ہم دونوں میں چار سال کا وقفہ تھا مگر کمال بھائی کا وہ یہ میرے ساتھ ایسا تھا جیسے میں بہت چھوٹا ہوں۔ میں نے بھی ہمیشہ بزرگوں کی طرح ان کی عزت و تکریم کی۔

میری تنخواہ سے گھر میں مزید فائدہ اٹھانی آئی مگر مکان کا کرایہ اور بہنوں کے تعلیمی اخراجات کے باعث بچت نہیں ہوتی تھی۔ ایک روز اخبار میں اشتہار آیا کہ سعودی عرب میں ایک کمپنی کو انجینئروں کی ضرورت ہے۔ میں نے بھی درخواست دے دی۔ بہت جلد مجھے سعودی عرب میں نوٹری مل گئی۔ تنخواہ بھی معقول تھی۔ والدہ صاحبہ، بہنیں

محنت میں کوئی عار نہیں۔ آج حالات مشکل ہیں تو کل اچھے دن بھی آئیں گے۔ امی نے سوچا اور نماز پڑھنے کی تیاری کرنے لگیں۔ آج انہوں نے اپنے رب کا شکر ادا کرنا تھا جس نے ان کے بیٹے کو جوئے کی دلدل سے نکال کر ہدایت کا راستہ دکھایا تھا۔

## دل ٹوٹ گیا

میں انجینئرنگ کے امتحان میں کامیاب ہوا، تو فوراً ہی مجھے ایک نئی ادارے میں ملازمت مل گئی۔ یہ کامیابی میری والدہ کی دعاؤں کا نتیجہ تھی۔ ہمارے گھریلو حالات ان دنوں اچھے نہیں تھے۔ والد صاحب ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے۔ ہم دو بھائی بڑے تھے پھر چار بہنیں تھیں۔ ہمارا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ایک روز اچانک والد صاحب کو دل کا دورہ پڑا اور وہ موقع ہی پر جاں بحق ہو گئے۔

کمال بھائی بی فائدہ بن کر رہے تھے جبکہ میرا انجینئرنگ یونیورسٹی میں پہلا سال تھا۔ بھائی کی تعلیم مکمل ہونے میں چھ ماہ کا عرصہ باقی تھا۔ والد صاحب نے بھائی سے کہا ”تم تعلیم مکمل کرو پھر گھر کے حالات کی طرف توجہ کرنا۔

چھ ماہ کا یہ عرصہ پھر سال کے برابر تھا کیونکہ گھریلو اخراجات ویسے ہی تھے جبکہ آمدنی صفر ہو گئی۔ ہماری بٹی زمین جائیداد نہ تھی۔ گھر بھی کرائے کا تھا۔ وہ چھ ماہ بڑی تنگی ترشی سے بسر ہوئے۔ ماں بھائی امتحان سے فارغ ہوتے ہی کام کی تلاش میں نکل گئے۔ ایک ماہ گزر گیا۔ جس دفتر میں جاتے وہ ڈگری اور تجربے کا مطالبہ کرتے وہ کہاں سے آتا...؟ امتحان کا رزلٹ آنے اور ڈگری منے میں ابھی دیر تھی بالآخر بھائی محلے کے لڑکوں کو گھر پر ٹیوشن پڑھانے

روشنی

تمام اخراجات بھجوائے۔ اس طرح میری بہن کی شادی دھوم دھام سے ہو گئی۔

میری والدہ میری شادی کے لیے بھی اصرار کرتی رہیں مگر میں نے کہا ”جب سب بہنوں کی شادیاں ہو جائیں گی تب آپ میری شادی کے بارے میں سوچیں گے۔“

وقت کے ساتھ ساتھ میری باقی تینوں بہنوں کی شادیاں بھی دھوم دھام سے ہو گئیں۔ بھائی کا کاروبار بھی خوب چمک اٹھا۔ ساتھ ہی اللہ تعالیٰ نے یکے بعد دیگرے انہیں تین پیاز سے پیار سے بچوں سے بھی نواز دیا تھا جن میں دو بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔

میری عمر اب تقریباً اڑتیس سال ہو چکی تھی۔ اب کی مرتبہ میں پاکستان آیا، تو میری والدہ میری شادی کے لیے بضد تھیں۔ میں نے بھی ہاںی بھری، یوں صبا سے میری شادی ہو گئی۔

صبا واقعی بہت اچھی بیوی ثابت ہوئی۔ اس نے میرے گھر کو اپنی محبت اور سمیٹے سے جنت بنا دیا۔ وقت گزر گیا۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دو بیٹیاں اور ایک بیٹا اپنی رحمت سے عطا کیے۔ ہم حسب معمول ہر دو سال بعد پاکستان ضرور جاتے۔ اب میری والدہ کافی ضعیف ہو چکی تھیں۔ ادھر پر وہیں میں رہتے رہتے میرا جی بھر چکا تھا۔ دل چاہتا تھا کہ اب وطن واپس جاؤں اور اپنے گھر میں رہ کر والدہ کی خدمت کروں۔ جب بھائی سے مشورہ کیا کہ میں سعودیہ سے مستقل طور پر واپس آنا چاہتا ہوں تو انہوں نے سخت مخالفت کی اور کہا ”یہاں کے حالات اتنے نہیں، بہتر ہے تم وہیں رہو۔“

میں واپس چلا گیا لیکن اب یہی کے حالات بھی

اور بھائی بہت خوش ہوئے۔ یوں میں بہتر مستقبل کی تلاش میں سعودی عرب آ گیا۔ کام اتر چہ زیادہ اور محنت طلب تھا مگر میں نے بھی جی جان سے محنت کی اور بہت جلد اپنی صلاحیتوں سے کہنی میں ایک اچھا مقام حاصل کر لیا۔

میں تھوڑی سی رقم اپنے لیے رکھ کر باقی رقم بھائی کماں کو بھجوا دیتا۔ کتنی کی طرف سے دو سال بعد مجھے فیڑہ ماہ کی چھٹی ملتی تھی۔ دو سال بعد میں اپنے گھر آیا تو سب کے مہنگان چہرے اور گھر میں خوشحالی کی لہر دیکھ کر خوش ہو گیا۔ بھائی اور والدہ صاحبہ نے مجھے بتایا ”اب ہمارے پاس اتنی رقم جمع ہو چکی ہے کہ ہم کسی پوش علاقے میں پلاٹ خریدیں۔ جیسے ہی مزید رقم آئی اس پر مکان تعمیر کر لیں گے۔“

میں نے کہا ”جیسے آپ لوگوں کی مرضی۔“ میری چھٹی کے دن پٹک پھیلنے لگی اور میں واپس چلا گیا۔ بعد کو بھائی نے خط لکھا کہ انہوں نے پلاٹ خرید لیا ہے۔ میں نے گھر کی تعمیر کے لیے پیسے بھیج دیے۔

یوں گھر کی تعمیر شروع ہو گئی اور ساتھ ہی والدہ صاحبہ نے بھائی کی شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دیں۔ دو سال بعد آیا تو دیکھا کہ بھائی نے گھر کی تعمیر بہت اچھے طریقے سے کروائی تھی۔ بھائی کی شادی ہم نے نئے گھر میں کی۔ بھائی نے ملازمت چھوڑ کر میڈیکل اسٹور کھول لیا۔

اسی دوران بہنوں کے رشتے آنے لگے۔ بڑی بہن ایم ایس سی فرانس کر چکی تھی، اس کے لیے ڈاکٹر کا رشتہ آیا جو پسند کر لیا گیا۔ اس کے جہیز کے لیے بڑے والدین نے کافی رقم فراہم کی۔ والدہ اور بھائی شکر تھے مگر میں نے انہیں تسلی دی اور شادی کے



ضرورت ہے۔۔۔۔۔ بھائی کہنے لگے ”تمہاری بھابی کو یہ بات ہرگز گوارا نہیں۔ وہ اپنے گھر میں کسی کی شراکت برداشت نہیں کر سکتی۔“

”مگر یہ گھر تو میرا ہے“ میں نے بے اختیار کہا۔  
 ”یہ تو فونوں والی باتیں مت کرو، یہ گھر میرے نام ہے۔“

”مگر اس کی زمین خریدنے سے لے کر گھر کی تعمیر تک ساری رقم میں نے بچوائی تھی۔“

”میں یہ سب نہیں جانتا۔“ بھائی نے روکے لہجے میں جواب دیا۔ یہ کہتے ہوئے وہ اٹھے اور فائل لا کر میرے سامنے رکھ دی۔ کہنے لگا ”کانڈول میں یہ ساری جائداد میرے نام ہے۔“

”اور دکائیں بھی۔۔۔۔؟“ میرے منہ سے نکلا۔  
 ”ہاں وہ بھی۔“

میں نے کانپتے ہاتھوں سے فائل کے کاغذات کو کھول کر سرسری طور پر دیکھا واقعی ہر جگہ بھائی کا نام درج تھا۔

یکدم میرا ذہن سنسا اٹھا۔ غم و غصے کی وجہ سے جسم کا پنے لگا۔ میں کھڑا ہونا چاہتا تھا مگر ناتھوں نے ساتھ نہیں دیا اور میں بے ہوش ہو گیا۔

بوش آیا تو میں ہسپتال میں تھا۔ میری بیوی اور بڑی بہن میرے سامنے کھڑی تھیں۔ انہوں نے بتایا کہ میرا بلڈ پریشر کافی ہائی ہو گیا تھا ڈاکٹروں نے کھل

آرام کا مشورہ دیا ہے۔ بڑی بہن کو صبا نے سب کچھ بتا دیا تھا مگر میں نے صبا اور اپنی بہن کو سختی سے منع کر دیا کہ وہ یہ بات کسی کو نہ بتائیں، اس سے ہمارے خاندان کی بدنامی ہوگی اور والدہ کو تو بالکل نہ بتائیں۔

اگلے دن اسپتال سے گھر واپس آیا تو میرا دل

بدلتے لگے۔ پرانے ملازمین کو فارغ کر کے کم تنخواہ پر نئے انجینئروں کو بھرتی کرنے کا منصوبہ بن گیا لہذا کئی لوگوں کے ساتھ ساتھ کچھنی نے مجھ سے بھی معاہدہ ختم کر کے فارغ کر دیا۔

ملازمت چھوٹ جانے کا تھوڑا بہت افسوس تو ہوا مگر میں مطمئن تھا کہ پاکستان میں اپنا گھر ہے اور پھر بھائی نے ایک معروف بازار میں چار دکائیں خرید کر

کرائے پر پڑھا رکھی تھیں لہذا سر چھپانے کے لیے جگہ تھی اور آمدنی کا بھی کچھ نہ کچھ وسیلہ تھا۔ میں نے بڑے اطمینان سے سامان سمیٹا، بھائی کو اطلاع دی اور

اپنے وطن روانہ ہو گیا۔  
 دو ان اڈے پر بھائی اور سب کہ نہیں موجود تھیں۔ سب نے ہماری آمد پر خوشی کا اظہار کیا۔ ہم

سب عزیز واقارب کے لیے جو تحفے و تحائف لے کر آئے تھے، وہ انہیں دیے۔ ایک ہفتہ گزر گیا۔ ایک

روز بھابی اپنے بچوں کو لے کر میٹے گئی ہوئی تھیں اور بھائی گھر میں اکیلے تھے۔ صبا نے ملازمہ کے ساتھ مل کر کھانا تیار کیا۔ ہم سب مل کر کھانا کھا رہے تھے۔

میں نے بھائی سے کہا ”کل بچوں کو اسکول میں داخل کروانے جانا ہے۔ آپ یا بھابی میں سے کوئی ہمارے ساتھ چلے کیونکہ جس اسکول میں آپ کے بچے پڑھتے

ہیں وہیں ہم بھی انہیں داخل کروانا چاہتے ہیں۔“  
 بھائی کمال کہنے لگے:

”میرا مشورہ یہ ہے کہ پہلے تم اپنا گھر خرید لو۔ جس علاقے میں گھر ہو گا اس کے قریب ہی کسی اسکول میں بچوں کو داخل کروانا۔“ ہم متعجب نظروں

سے انہیں دیکھنے لگے۔ میں نے کہا:  
 ”یہ اتنا بڑا گھر موجود تو ہے، نیا گھر خریدنے کی کیا

آپ کی مرضی کریں، میں آپ کے ساتھ ہوں۔“  
میں نے کینیڈا کی شہریت حاصل کرنے کے لیے  
مجبوریاً غربت میں درخواست دے رکھی تھی۔  
ایک سال بعد ہم کینیڈا آ گئے۔ سوچا تو یہی تھا کہ میرا  
اتنا تجربہ ہے، کینیڈا میں مجھے اچھی سی نوکری مل  
جائے گی مگر یہاں آکر معلوم ہوا کہ کسی نووارد انجینئر  
کو یہاں ملازمت ملنے کا کوئی امکان نہیں۔ اپنے ساتھ  
جو جمع پونجی لائے تھے، اس سے قسطوں پر گھر خرید  
لیا۔ آخر مجھے ایک جگہ جو کیدار کی ملازمت مل گئی۔  
صبا نے ایم ایس سی سیمیا میں کر رکھی تھی، اس نے  
ہمت کی اور ایک سال کا لیبارٹری نوکری کر لیا۔ اب وہ  
لیبارٹری میں کام کرتی ہے۔ وہ دن کو کام کرتی ہے۔  
میں رات کو ملازمت پر جاتا ہوں۔

دو بچے سینئر اسکول میں ہیں، بیٹی آٹھویں گریڈ  
میں ہے۔ صبا اور بچے تو مطمئن ہیں مگر میرا دل ہر  
وقت مضطرب رہتا ہے۔ وطن جانے کو بھی دل نہیں  
چاہتا، وہاں ایک بھائی تھا، جب اسی کا خون سفید ہو گیا  
تو باقی کیا بچا...؟ اب رشتوں پر سن اعتبار اٹھ چکا  
ہے۔ میں نے ہمیشہ والدہ کی خوشنودی کو مد نظر رکھا،  
بڑے بھائی کو عزت اور احترام کا درجہ دیا، کبھی پلٹ  
کر حساب تک نہ پوچھا۔ میرے بھائی نے میرے  
اعتبار کو زبردستی دھوکہ دیا۔ میرے وہ دوست جو  
میرے ہم راز ہیں، کہتے ہیں ”تم ہی کم عقل تھے،  
تمہیں اپنی کمائی سنبھال کر رکھنی چاہیے تھی۔“  
میں اکثر سوچتا ہوں ”میں نے اپنے بھائی پر اعتبار  
اور اس سے پیار کر کے کیا واقعی کم عقلی کا  
ثبوت دیا ہے...؟“



ایک لمحے کے لیے بھی اس گھر میں رہنے کو آمادہ نہ  
تھا۔ میں نے صبا سے کہا:  
”فوری طور پر کرائے کے گھر کا بندوبست کرو،  
یہاں میرا دم ٹھٹھٹا ہے۔“

دو دن کے اندر اندر کرائے کا گھر ڈھونڈ کر ہم  
اس میں منتقل ہو گئے۔ اس دوران والدہ صاحبہ نے  
کئی مہرتبہ مجھ سے کہا کہ تم اپنا گھر چھوڑ کر کرائے کے  
گھر میں کیوں جا رہے ہو۔ میں انہیں نالتا رہا کیونکہ  
مجھے علم تھا کہ والدہ صاحبہ کو بتا دیا تو وہ بھائی کی  
بے ایمانی کو سہہ نہ پائیں گی۔ لیکن وہی ہوا جس کا ڈر  
تھا، میری بہن سے نہ رہا گیا، اس نے والدہ کو ساری  
تفصیل بتا دی۔ والدہ نے بھائی کو بلوایا اور اسے  
”بھجانے کی کوشش کی کہ تم اپنے بھائی کو دھوکہ مت  
دو، اس کی جان دو اس کو واپس کر دو مگر بھائی کا دل  
سخت ہو چکا تھا۔ اس نے والدہ صاحبہ سے کہا

”آپ اس معاملے سے بالکل الگ رہیں۔ آپ کو  
بولنے کا کوئی حق نہیں۔“

وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ والدہ صاحبہ صدمے و  
برداشت نہ کر سکیں۔ انہیں پہلے ہی ذیابیطس کی  
تکلیف تھی، بیماری اتنی بڑھ گئی کہ وہ ہفتے بھر میں اللہ  
کو پیاری ہو گئیں۔

میرنی بہنوں اور بہنوئیوں نے مشورہ دیا کہ  
عدالت سے رجوع کرو، ہم تمہارا ساتھ دیں گے مگر  
مجھے عدالتوں میں اپنے بھائی کی تڑپیل گوارا نہ تھی  
ابذاتیں نے انکار کر دیا۔

ابھی کچھ رقم میرے پاس تھی اور میں اپنے لیے  
مناسب سا گھر خرید سکتا تھا مگر اب میرا یہاں رہنے و  
دل نہیں چاہتا تھا۔ صبا سے مشورہ کیا اس نے کہا ”جیسی

# کیا آپ کی آمدنی آپ کے اخراجات سے کم ہے...؟

بارے میں سوچا ہے کہ آپ کی آمدنی اپنے مجھے دوسرے افراد کے مقابلے میں کم کیوں ہے؟۔ حالانکہ آپ تعلیم، تجربے اور قابلیت میں ان سے کم نہیں، محنت بھی ان کے جتنی ہی کرتے ہیں، پھر بھی مالی لحاظ سے آپ ان سے پیچھے ہیں۔ اس کی کیا وجوہات ہیں؟ اور ان سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے... آئیے جانتے ہیں۔

اپنی قابلیت کو اہمیت دیں کم کمانے والے افراد اپنی قابلیت، صلاحیت اور خدمات کی قدر و قیمت کا درست اندازہ نہیں لگاتے اور خود کو کمتر خیال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یقین ہو کہ آپ میں قابلیت اور صلاحیت کی کمی ہے، تو یقینی طور پر آپ کم تنخواہ پر بھی راضی ہو جائیں گے۔ کم کمانے والے لوگوں کی بڑی تعداد یہی غلطی کرتی ہے۔ کم آمدنی جرم نہیں، لیکن اگر آپ کو مسلسل لگے کہ آپ جیسی قابلیت اور عہدے کے نوک آپ سے زیادہ کم رہتے ہیں تو کسی حد تک تصور آپ کا بھی ہوتا

آج اس مہنگائی کے دور میں اکثر لوگ یہ شکایت کرتے دکھائی دیتے ہیں کہ ہماری آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں۔ کوئی صورت نظر نہیں آتی کہ آمدنی اور اخراجات میں توازن آجائے۔ اکثر یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ چادر دیکھ کر پائوس پھیٹانا چاہیے۔ آمدنی میں اضافے کا ایک طریقہ ملازمت ہے اور دوسرا طریقہ خود پر انحصار کرتے ہوئے کوئی کام یعنی بزنس کرنا۔ پہلے ملازمت کے بارے میں جانتے ہیں کہ اس کے ذریعے آمدنی میں کس طرح اضافہ ممکن بنایا جا سکتا ہے۔



ماہرین کا کہنا ہے کہ جب مالی طور پر ہاتھ تنگ ہو جائے تو صرف دو ہی راستے نظر آتے ہیں۔ یا تو خرچے کم کر دیں یا پھر آمدنی میں اضافے کا سوچیں۔ لیکن ایک تیسرا اور سب سے بہترین آپشن بھی ہے اور وہ ہے، پہلے والے دونوں آپشنز پر ایک ساتھ غور۔ آپ بہت سے طریقے آزما کر اپنے اخراجات کم کر سکتے ہیں۔ آمدنی میں اضافے کے لیے دفتر میں تنخواہ بڑھانے کی درخواست دے سکتے ہیں یا زیادہ تنخواہ والی کوئی دوسری ملازمت تلاش کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کو لگے کہ آپ کی آمدنی ان لوگوں کے مقابلے میں مستقل طور پر کم ہے، جو عہدے، تعلیمی قابلیت اور تجربے میں آپ ہی کے برابر ہیں، تو سمجھ جائیں کہ

آپ کم کمانے والے (Under

teamer)۔

کیونکہ آپ نے ان



دو جاتے ہیں۔ ان سب سے ضروری ہے کہ مالی طور پر پلاننگ کر کے چلیں۔

پیسوں کو اہمیت نہیں دیتے  
سننے میں یہ بڑا اچھا لگتا ہے کہ آپ پیسوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ کم کمانے والے دوسروں کی نسبت پیسوں کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں، بلکہ ان کے سر پر ہر وقت ٹنک دستی حق کی فکر سوار ہوتی ہے۔ آپ پیسے کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتے۔ لیکن ہے آپ ذمہ ساری دولت کے خواہش مند نہ ہوں، مگر اپنے اور اپنی فیملی کے بہتر طرز زندگی کی آرزو تو آپ کے دل میں ضرور ہوگی اور یہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب آپ کو معاوضہ آپ کے کام کے مطابق ملے۔ اس لیے اس بات کی پروا ضرور کریں کہ جو معاوضہ آپ کو مل رہا ہے وہ آپ کے کام، محنت اور کاہلیت کے مطابق ہے یا نہیں۔ اگر کم ہے تو اس سے بہتر کوئی ملازمت تلاش کریں جہاں آپ کی اور آپ کے کام کی قدر اور معاوضہ بھی اچھا ہے۔ لاپرواہی اور سستی اچھی چیز نہیں۔ عمر گزارنے کے ساتھ ساتھ اچھی ملازمت کے امکانات کم ہوتے پھرتے جاتے ہیں۔ اس لیے آگے بڑھیں اور جو الٹ عمر میں کچھ کر لیں۔

خود کو منظم کریں

کم کمانے والوں کی محنت پر کوئی شہ نہیں پھر بھی ان کی آمدنی دوسروں سے کم ہوتی ہے۔ وہ کئی کئی گھنٹوں کام کرتے ہیں، مگر پتہ نہیں چلتا کہ وہ ساری محنت جانی کہاں ہے۔ اس مسئلے سے لڑنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے خود کو مزید منظم کریں۔ سب سے پہلے تو ایک فہرست بنائیں کہ آپ کے لیے کون کون

ہے۔ خود کو کم تر نہ سمجھیں، یہ آپ کے کیریئر کے لیے بھی نقصان دہ ہے، اس طرح آپ وہی گتے بندھے کام کرتے رہیں گے اور آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ خود پر اعتماد کریں۔ اپنی قابلیت اور صلاحیت پر بھروسہ کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ توجہ و تخیل اور مل رہی ہے وہ آپ کی تعلیم، تجربہ اور مہارت کے عین مطابق ہے۔

### پلاننگ کریں

کم کمانے والے افراد اپنے مالی حالات سے ہمیشہ آگاہ نہیں ہوتے۔ چونکہ انہیں اپنی ناقدری کا احساس نہیں ہوتا، اس لیے وہ اس طرف دھیان ہی نہیں دیتے کہ انہیں اپنا لائف اسٹائل برقرار رکھنے کے لیے کتنی آمدنی کی ضرورت ہے۔ ان کے سامنے بس ایک سادہ سا بجٹ ہوتا ہے، اور وہ اس کے مطابق چلتے ہیں۔ مہنگائی کے ساتھ بجٹ بھی بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جبکہ تنخواہ میں اس لحاظ سے اضافہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ صبر و شکر اچھی چیز ہے۔ مگر بہتر سے بہتر کی جستجو میں پیچھے نہیں بننا چاہیے۔ اپنی اور اپنے گھر والوں کی ضروریات کو دھیان میں رکھیں۔ ان کے مطابق آمدنی میں اضافے کی منصوبہ بندی کریں۔ جب تک آپ کو ان ضروریات کا احساس نہیں ہوگا تب تک آپ میں اپنی آمدنی بڑھانے کی انگلی نہیں جاگے گی۔

کم کمانے والے افراد وہ سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ مالی لحاظ سے کوئی طویل المدت پلاننگ نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ریٹائرمنٹ یا کسی غیر متوقع صورتحال جیسے طویل بیماری یا ملازمت سے برطرفی وغیرہ پر وہ شدید مالی پریشانیوں میں مبتلا

اس کی اہمیت کا اندازہ آپ کو خود ہو جائے گا۔  
آمدنی میں اضافے کے لیے بہتر  
منصوبہ بندی کیجیے

پچیس سال کی عمر میں آئندہ پندرہ سال تک کا  
منصوبہ بنائیے، آپ دیکھیں گے کہ سال بھر کے  
اختتام پر آپ کے پاس اتنا روپیہ ہو گا جس کا آپ کو  
اندازہ بھی نہ تھا۔ ہر سال کے اختتام پر اپنے پیشے میں  
اپنی ترقی اور مالی امکانات کا جائزہ لیجیے۔ معیار زندگی کا  
خیال رکھیں۔ جوں جوں آپ کی آمدنی بڑھے گی،  
آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی چل جائے گی اور قوتوں  
کا نسبتاً بڑا حصہ کام میں لگا دینے کی خواہش پیدا ہوگی۔

اب بات کرتے ہیں، بزنس کی۔ بزنس کا ذکر  
آتے ہی ذہن میں یہ خیال ابھرتا ہے کہ اس کے لیے  
بہت سے سرمائے کی ضرورت ہوگی۔ یہ تو خیال  
نوجوانوں کو آگے بڑھنے سے روکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ امریکا کا میاب کیوں  
ہے؟ شاید آپ کا جواب ہو کہ اپنی ٹیکنالوجی اور  
پاور کی وجہ سے وہ کامیاب ہے یا پھر تعلیم، بزنس کی  
وجہ سے، ذرا کم مضبوط ہونا بھی ان کی طاقت ہو سکتی  
ہے لیکن یہ سب بعد میں آیا ہم اس پر مے کی بات  
کو رہے ہیں جس سے اس ملک کی کامیابیوں کا سلسلہ  
شروع ہوا جو آج تک جاری ہے۔ تو اس کامیابی کی وجہ  
سے Entrepreneurship یعنی سیلف میڈ  
بزنس مین سے شروع ہوا امریکا کی کامیابی کا سلسلہ۔

انیسویں صدی کے آغاز میں بنری فورڈ نے  
اپنے گھر میں گاڑی بنا کر فورڈ کمپنی کی بنیاد ڈالی، لاکھوں  
امریکی نوجوانوں نے بنری فورڈ اور ایسے کئی محنت  
کش لوگوں کی مثال سامنے رکھتے ہوئے ہمت چکڑی

سے کام کرنا ضروری ہیں۔ اگر آپ کو احساس ہوئے  
لگے کہ آپ کا بہت سا وقت غیر ضروری کاموں میں  
صرف ہو رہا ہے تو وہ کام چھوڑیں۔ اس طرح آپ کو  
بلاوجہ کی محنت نہیں کرنا پڑے گی۔ اپنی محنت کو  
ضروری کاموں کے لیے بچا کر رکھیں۔ ملازمت کے  
دوران سیکھنے کا عمل جاری رکھیں۔ ضروری نہیں کہ جو  
کام آپ کو آتا ہے آپ بس ساہا سال تک وہی کرتے  
چلے جائیں۔ نئے کاموں میں ہاتھ ڈالیں، آگے کی  
طرف دیکھیں، ملازمت میں ترقی اتنی شرح ہوتی ہے۔  
جب ترقی ملے گی تو تنخواہ بھی بڑھے گی، اور مالی  
پریشانیوں کا بہت حد تک ازالہ ممکن ہو سکے گا۔

### معاوضہ طے کریں

مزید کا تقاضا کرنا آسان نہیں۔ مگر آپ مزید  
نہیں مانگیں گے تو آپ کو مزید کبھی نہیں ملے گا۔  
بہت سے افرادی ملازمت حاصل کرتے وقت تنخواہ  
کے معاملات طے کرتے ہوئے جھجک محسوس کرتے  
ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ زیادہ معاوضہ مانگنے پر  
ملازمت کبھی ہاتھ سے نہ نکل جائے۔ اس لیے آپ  
جب بھی کوئی نئی ملازمت یا کوئی نیا پروجیکٹ شروع  
کریں تو پہلے یہ بات یقینی طور پر سمجھ لیں کہ آپ کیا  
کام کرنے والے ہیں، آپ سے کیا یہ کام نیا جائے گا۔  
اس کے بعد ملازمت دینے والے کو اس بارے میں  
وضاحت کے ساتھ بتائیں، اس طرح آپ اپنے کام کا  
سناسب معاوضہ طلب کرنے کی پوزیشن میں آسکتے  
ہیں۔ تنخواہ کے بارے میں شروع میں بحث نہ کرنے  
سے آگے چل کر تکی اور ناخوشگواری پیدا ہو سکتی ہے  
اور آپ کو پچھتانا پڑ سکتا ہے۔ تنخواہ کے معاملے میں  
بحث اگرچہ اس وقت آپ کو عجیب لگے مگر بعد میں

ضرورت ہے۔

1950's میں پانچ لاکھ تھے امریکہ میں جنہوں نے ایک کمپنی شروع کی لیکن کسی بھی بینک نے انہیں پیسے نہیں دیے مگر انہوں نے ہمت نہیں ہاری کوشش کرتے رہے ان کمپنی کا نام تھا INTEL۔ جس کی وجہ سے کمپیوٹر نے دنیا میں انقلاب آیا۔

اگر آگے بڑھنا ہے تو ایسا قدم خود لیں کسی "دوبھے وقت" کا انتظار نہ کریں اور کسی بھی رکاوٹ کو خاطر میں نہ لائیں۔

روپے کی بے پناہ اہمیت کے اس دور میں اس پر صحیح طور سے قابو پانا از حد ضروری ہے کیونکہ بہتر وسائل کے بغیر زندگی گزارنا دشوار ہو جاتا ہے۔ آمدنی اس حد تک تازہ اور نئی چاہیے کہ اپنی اور اپنی اولاد کی بہتر تعلیم و تربیت کے لیے کچھ پس انداز بھی ہو سکے۔



اپنے بزنس شروع کیے اور کامیاب ہوئے اور اس طرح امریکا طاقتور بن گیا۔

Start Ups یعنی وہ کمپنی جو دو تین لوگ میں کم بہت کم ذرائع سے صرف ایک جذبہ کے تحت شروع کرتے ہیں، ان کا رجحان آج بھی امریکا میں بہت ہے، لیکن ہمارے ملک میں کبھی یہ رجحان آیا ہی نہیں۔ ہمارے یہاں آج بھی بچوں کو ڈاکٹر، انجینئر بننے کی ترغیب دی جاتی ہے یا پھر ایم بی اے کرنے کوئی مناسب نوکری تلاش کرنے کو کہا جاتا ہے اور اگر کبھی خواہوں کو دھکا دیا بھی جاتا ہے تو ہمارے ملک میں نہیں بلکہ ملک سے باہر جا کر کچھ کرنے کی پانٹھ لیکن اساتذہ ایس کا کوئی نہیں سوچتا۔

ہمارے ملک میں اس وقت پھیلتے ہوئے نیشنل انڈسٹریز ہیں یعنی 180 ملین روپے والی آبادی کا یہ ملک "ذرجوان" ہے۔ ان نوجوانوں کو آگے بڑھنے کے لیے تہذیبی کمی ہمت، جوصلہ افزائی اور رہنمائی ہے۔

## سبز چائے صحت کے ساتھ ساتھ جلد کے علاج کے لیے بھی مفید



سبز چائے ایشیا کا ایک مقبول مشروب ہے لیکن اب برمن کا میٹیک انڈیا نے اس سے جلد کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ سبز چائے کو خون کی نالیوں کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے تاہم اس پر جلد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کریموں کا بھی ایک لازمی جزو بنتی جا رہی ہے۔ جرمنی میں کامیونیکس تیار کرنے والے اداروں نے ایسوی انٹرن آئی نیو ایڈو کی برگٹ اور کیتی ہیں کہ وہ منتر، معدنیات اور دیگر عرصہ کی بدولت سبز چائے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس میں مندرجہ ذیل کے اجزاء ہوتے ہیں جو کہ جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

دردناک اور کھینچنے والی



## بوجھ یا ذمہ داری...؟

# بیٹیاں

رشتے ملنا مشکل ہو گئے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ تعلیم یافتہ لڑکیوں کی کمی ہو گئی ہے بلکہ لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم، ان کا رنگ روپ اور جہیز کی مانگ شادی میں رکاوٹ کا سبب بن رہا ہے۔ بے شمار لڑکیاں اچھے رشتوں کے انتظار میں اپنے والدین کے گھر دہلیز پر بیٹھی بیٹھی بڑھی ہوئی ہیں۔ یہ مساتس والدین کے لیے سخت

ہمارے ہاں بعض گھرانوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ بیٹیاں والدین پر بوجھ ہو کر تھیں اور والدین ان کے غم میں گھلتے رہتے ہیں مگر تحقیق نے اس بات کو غلط ثابت کیا ہے۔ برطانیہ یونیورسٹی کی طبی ماہرین صحت کی ٹیم نے تحقیق کی ہے کہ جن گھرانوں میں بیٹیاں ہوتی ہیں وہاں لوگ زیادہ کھلتے



دل والے ہوتے ہیں اور اپنے احساسات کے درد میں ایک دوسرے کو آگاہ کرتے رہتے ہیں۔ بیٹیاں ماں باپ کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے نعمت ہوتی ہے۔ ماں اپنی بیٹی کو ہر بل

پریشانی کا سبب بن رہے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ والدین اس مسئلے سے پریشان ہیں بلکہ اکثر لڑکیاں خود بھی اپنا بوجھ حقیر تصور کرنے لگتی ہیں اور اپنے آپ کو ماں باپ کی پریشانی کا سبب سمجھتی ہیں۔

خوبصورت بنانا چاہتی ہے اور باپ کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی بیٹی کی خاطر دنیا کی تمام خوشیاں خرید کر اس کی جھولی میں ڈال دے۔ بہر حال باپ بیٹی کی پیدائش سے ہی اس کی رخصتی کا خواب آنکھوں میں سمجھتے ہیں اور ہمیشہ دعاؤں کے ساتھ اس کی پرورش کرتے ہیں۔ والدین کی اولین خواہش رہتی ہے کہ وہ جلد از جلد اپنی ذمہ داری سے فارغ ہوں اسی لیے لڑکیوں کو ان کے اچھے نصیبوں کی دعا دی جاتی ہے۔ لیکن موجودہ دور میں والدین کی یہ خواہش ایک مسئلہ بن کر رہ گئی ہے۔ لڑکیوں کو اچھے

ایک عام مشاہدے کے مطابق لڑکیاں لاکھوں سے زیادہ ڈیڑھ تین ہوتی ہیں اس بنیاد پر وہ بہتر طریقے سے اپنی تعلیمی منزلوں کو مکمل کرتی چلی جاتی ہیں۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے ان کے لیے ایسے رشتے کی تلاش کی جاتی ہے جو معیاری ہو۔ عموماً لڑکے تعلیمی سفر کو اہم سمجھتے ہیں اور ان کو حاصل کرنے کی کوشش میں

رخسار احمد

چونکہ بڑا مسئلہ لڑکیوں کو پسند کا اختیار نہ دینا ہے۔ ہر انسان اپنے جیون ساتھی کی تلاش میں اپنی پسند کا مکمل اختیار رکھتا ہے۔

نرکی اگر کسی کو اپنی زندگی کا ہم سفر بنانے کی خواہش کا اظہار کرے تو اسے انتہائی بولڈ (Bold) تصور کیا جاتا ہے لیکن لڑکا اگر کسی لڑکی کو پسند کر بیٹھے تو اسے مردانگی کا نام دیا جاتا ہے۔

اصولاً تو کوئی بھی رشتہ اس وقت تک قائم نہیں کیا جاسکتا جب تک لڑکی اور لڑکے کی رضامندی شامل نہ ہو لیکن ہمارے معاشرے میں لڑکے کی طرف سے پہل کا انتظار کیا جاتا ہے۔ لڑکے کی طرف سے رشتہ بھیجا جائے گا۔ آخر لڑکی دل لے کیوں پہل نہیں کر سکتے۔ اگر لڑکی کسی کو پسند کرتی ہے تو وہ لڑکے کے گھر رشتہ کیوں نہیں بھیجا سکتی۔ اگر لڑکی کے والدین کسی لڑکے کو اپنا داماد بنانے کے خواہش مند ہیں تو وہ پہل کرنے میں کیوں جھجک محسوس کرتے ہیں۔ اسی انتظار میں وقت تیزی سے آگے بڑھتا چلا جا رہا ہے اور لڑکیاں اپنے آپ کو ماں باپ کے لیے بوجھ تصور کرتی ہیں اور اپنے نصیبوں کو الزام دیتی ہیں۔

ہمارے معاشرے میں لوگ جانتے کام کرنے میں جھجکت اور شرم محسوس کرتے ہیں جبکہ تعلیم کو نظر انداز کر کے ظاہری خوبصورتی اور جبینہ جھمی نعمت طلب کرتے ہوئے لوگ شرمندہ نہیں ہوتے۔ یہ تمام مسائل غور طلب ہیں ان کا حل بھی ہمارے ہاتھوں میں ہے بس انتظار اس بات کا ہے کہ عمل کرنے میں پہل دن کرتا ہے۔



تعلیمی ادارے

مصرف ہو جاتے ہیں ایسے لڑکے اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکی کو اپنے جیون ساتھی کے روپ میں قبول نہیں کرتے ورنہ وہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اعلیٰ تعلیم کا حصول لڑکیوں کی خواہش ہوتی ہے اور لڑکیوں کے والدین بھی انہیں اعلیٰ تعلیم دلانا کر خوش محسوس کرتے ہیں مگر کئی جگہ یہ خواہش اور خوشی خود والدین اور لڑکوں کے لیے ہی مسئلہ پیدا کر رہی ہے۔

دیہی بڑا اہم مسئلہ جبینہ کا نہ ہونا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بعض گھرانوں میں جبینہ کو ترجیح جبکہ تعلیم کے زور پر کوٹھانوی حیثیت دینی جاتی ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان میں ہونے والے 40 فیصد گھریلو جھگڑوں میں جبینہ کا عمل دخل دیکھنے میں آتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں لڑکیوں کی شادی میں رکاوٹ بننے والا ایک اور مسئلہ ان کے رتھ روپ کا ہے۔ لڑکی پسند کرتے وقت لڑکے والوں کی طرف سے انگشت شہانہ سائے رکھی جاتی ہیں۔ جن میں سے ایک خواہش یہ بھی ہوتی ہے کہ لڑکی گوری اور حسین ہو۔ نہ صرف یہ بلکہ اس کے چہرے کے نقوش کسی نی ون پٹول کی طرح ہوں اور کالے سیاہ لہجے والوں کا مطالبہ بھی کیا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو اپنے پناہ حسن عطا کیا ہے۔ دیکھنے والوں نے اسے جانچنے کا انگ الگ خریدہ اختیار کر لیا ہے۔ اصل خوبصورتی سیرت کی ہوتی ہے۔ شخصیت شرم و حیا، انداز گفتگو اور رویے کی بنیاد پر لڑکیوں کو پسند کرنا چاہیے۔ لیکن افسوس، ہمارے معاشرے میں ظاہری خوبصورتی کو سیرت پر ترجیح دی جاتی ہے۔



# بچوں کی چھٹیاں مفید بنائیے

شہروں کے ذہنوں کو چھٹیوں میں مصروف اور اس کے ساتھ ساتھ پورے خاندان کو متحرک اور وابستہ رکھنے کے مختلف طریقے ڈھونڈنے جائیں۔

گرمیوں کی چھٹیاں بچوں کے لیے دو بہترین وقت ہوتا ہے جب وہ اپنے اسکول میں سیکھ سکیں ہوئی تمام مہارتوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ قتل و وقت میں کھیل ہی کھیل میں حساب کرنا، دکان پر چیزیں خریدنا اور پیسوں کا حساب اور مختلف قیمتوں کا موازنہ ان کی مہارتوں میں اضافہ کرتا ہے۔

بچے چیزوں کو ناپ کر اور نئے گھر بنا کر بیوی میٹری سیکھتے ہیں۔ مختلف جگہوں کے سفر سے انہیں راستوں کا علم ہوتا ہے اور جغرافیہ سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو اس بات کا علم ہو کہ والدین انہیں کچھ سمجھانا چاہتے ہیں۔

بچے پڑنا زیادہ بوجھ نہ ڈالیں  
بعض والدین بچوں کو چھٹیوں میں بہت زیادہ

آج کل گرمیوں کی چھٹیاں ہیں، چھٹیاں تو کبھی بھی ہوں بچوں کے لیے خوشی کی نوید لے کر آتی ہیں۔ چھٹیاں کھیل کے ساتھ ساتھ بچوں کو کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہیں۔ بچوں کے ساتھ والدین کے تعلقات مستحکم کرنے کے لیے بھی یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے۔ چھٹیوں کے دن والدین بچوں کو زیادہ مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ افراد خاندان کے ساتھ وقت گزاریں۔

بچوں میں غور و فکر کی عادت

اجاگر کریں



تحقیق کے مطابق جنس اور نسل

سے قطع نظر بچے چھٹیوں میں اپنی پڑھائی بھول بھال جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسی چھٹیاں جن میں کوئی تعمیری کام نہ کیا جائے بچوں کے ذہن ذلی کر دیتی ہے۔ جو بچے چھٹیوں میں پڑھائی بھی ساتھ ساتھ جاری رکھتے ہیں ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ نو



مصروف گردیتے ہیں یہ مصروفیت ان کے لیے پریشانی کا سبب بن جاتی ہے اور وہ فارغ وقت کا بہتر استعمال نہیں کر پاتے۔ کسی بچے کے لیے فارغ وقت کی بہت اہمیت ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے شوق اور تحقیق کی تکمیل ایسے ہی وقت میں کرتے ہیں۔

گرمیوں کی چھٹیوں میں اہل خاندان کے ساتھ گزارا وقت ساری زندگی کے لیے خوش گوار یادیں بن جاتا ہے۔

### خاندان کو فوقیت دیجیے

پلنگ، ڈزر، کپ، فائر، انڈور اور آؤٹ ڈور۔ ہم۔ اگر ان تمام ہینڈولیاں میں گھر والوں کا ساتھ ہو تو نہ صرف محبت، ایگٹنگ بڑھتی ہے بلکہ بچے ان یادوں کو باہر دماغ میں ڈبڑا کر خوش بنوتے ہیں اور بعد میں اپنے دوستوں کو عزت سے لے کر سنا تے ہیں۔ ایک تحقیق میں جو پانچ سے بارہ سال کے کامیاب طالب علموں پر کی گئی تھی بتا چاہا کہ یہ طالب علم فانی وقت میں اپنی مہنت اور خوشی سے جیتتے ہیں۔ گھر والوں کے ساتھ وقت گزارتے اور ان کا ہاتھ باندھتے ہیں اور اپنے کھیل ٹھکانوں میں مصروف رہتے ہیں۔ جبکہ اسی عمر کے غمے طالب علم اپنا فارغ وقت خاندان کے ساتھ گزارنے سے بچانے کیلئے اچھے اور اچھے چھوٹے، نئی ورژن اور ڈیجیٹل گیمز کھیل کر گزارتے ہیں۔

### احساس ذمہ داری پیدا کریں

والدین گرمیوں کی چھٹیوں کے پلان بنانے میں اپنے بچوں کی تفریح اور سزے کو ملحوظ رکھتے ہیں مگر کامیاب بچے وہ ہوتے ہیں جو دوسروں کی مدد کرنے کے لیے اپنے وقت کو استعمال کرتے ہیں۔ چاہے وہ گھر کا لان ٹھیک کرنا ہو چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال

رکھنا یا کھانے کے بعد برتن اٹھانا۔ ماہرین کے مطابق والدین اس وقت ناکام ہو جاتے ہیں جب وہ بچوں کو کام سزا کے طور پر دیتے ہیں۔ اس طرح بچوں میں بغاوت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ کبھی کبھار بچے شدید غلطیاں بھی کر جاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر والدین کو تعاون کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ ذمہ داری کا احساس چھوٹے بچوں کو باشعور بناتا ہے اور آئندہ زندگی میں باشعور اور منظم اشخاص بن کر کامیاب رہتے ہیں۔

### کھیلوں کی سرگرمیاں

گرمیوں کی چھٹیوں میں بچوں کو گھر میں مصروف، متحرک اور خوش رکھنے کے لیے ہم چند دلچسپ مصروفیات بتا رہے ہیں۔ جنہیں بچوں کے ساتھ بڑے بھی انجام دے کر سکتے ہیں۔

بہت سے پچھلے یاد رکھنے والے مشاغل، شریف، تم اور انار کے پودے بنائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ دیگر بے شمار پودے قدروں کی صورت میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان ذور آؤٹ ڈور پودے سادہ پھلین، پھول دار نیلیں آرام سے سلوں اور پھولوں کے ذریعہ برتنوں میں لگائی جاسکتی ہیں۔ بازار میں بیج بھی مل جاتے ہیں۔

### پوٹینو پینٹنگ

یہ بہت پرانا اور ہمیشہ سے بچوں کا پسندیدہ مشغلہ رہا ہے جس سے مختلف النوع اشکال بنائی جاسکتی ہیں۔ کچے آلو کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں اور اس پر کوئی ڈیزائن، کارٹون یا پھول بنالیں۔ کسی چھری کی مدد سے اس تصویر کے ارد گرد کا حصہ کاٹ کر نکال دیں (خیال رہے ہاتھ نہ کٹ جائے) پلیٹ میں رنگ یا

## جگ سا پزل

اس مقصد کے لیے آٹھ ایک رنگین بڑی تصویر



چاہیے ہوگی، چاہے ہو کسی  
منظر کی ہو یا جانور کی یا  
کوئی کارٹون، پہلے اس  
تصویر کو کسی گتے پر  
اچھی طرح چپکائیں۔  
خشک ہونے کے بعد



مختلف رنگ نکال لیں۔ آٹھ کو کاغذ پر رکھ کر وہائیں اور  
اختیاط سے اٹھائیں۔

## خزانے کی تلاش

نمبر درج نہیں کر خزانہ بہت قیمتی مٹی ہو۔ اس  
تھیل کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ ان سے بچوان میں  
تلاش کرنے کی جستجو اور جوش پیدا ہوتا ہے۔ اگر  
مونا مہ اچھا ہو تو بچوں کی پسندیدہ ٹافیاں، بسکٹ،  
چھوٹے چھوٹے کھلونے، کارٹون، کلب، پنسلیں یا  
ایسے ہی دیگر قیمتی گھر گھر میں مختلف جگہوں پر چھپا  
دین اور مقررہ مدت میں انہیں ڈھونڈنے کی باتیں۔  
کسی ساگر پر مٹی میں یہ تھیل تھیلے میں بہت مزا آتی  
ہے اور اگر گھر سے بہرہ کنیلین ہو تو پرنسیوں پر مختلف  
جگہوں کے غیبی نقشے اور تھوڑے تھوڑے قاصد پر چھپا  
دیں۔ آخری پر پٹی ڈھونڈنے کے بعد خزانہ  
مل جائے گا۔

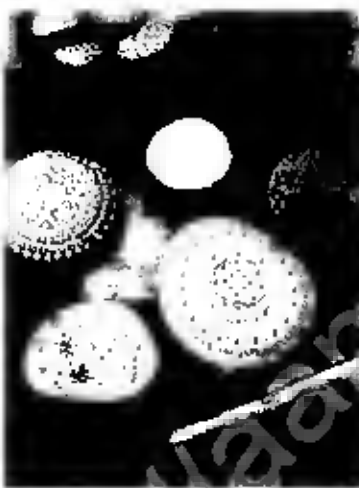
## ڈریس اپ ہونا

بڑوں کے پیڑے اور چھلیں پہننا بچوں کے لیے  
بیشہ بہت پسندیدہ کام رہا ہے۔ آج کے سوپر اور  
سنجیدہ بچے بھی ان ٹیڑوں کو پہننا پسند کرتے ہیں جو  
ان کے لیے بڑے ہوتے ہیں وہ ایسے کپڑے پہن کر  
بھیباہاجی، اٹی یا ابو لگنا چاہتے ہیں۔ ان کے اس شوق  
کی تکمیل میں ان کی سائنس اور مدد کیجیے۔

گتے کے فالتو کنارے کاٹ لیں۔ گتے کے پیچھے  
پینسل سے جگ سا پزل کی شیپ میں نشان بنائیں اور  
پھر ان نشانات کو کٹائی کی مدد سے صفائی سے کاٹ  
لیں، اس کے بعد ان ٹکڑوں کو میز پر پھیلا کر دوبارہ  
اس کی اصل شکل میں جوڑیں۔

## ڈیکوریٹڈ اسٹون

گھر پر مختلف قسم کے پیپر آرٹ یا آرائشی اشیاء



بڑے کے لیے  
بڑے، نموار یا  
مختلف شیپ کے  
کھنکے پتھر، سواگر  
خشک کر لیں۔  
اس پر پینسل سے  
کوئی شکل ڈرا  
کریں اور پھر

اسے پینٹ کریں۔ پینٹ خشک ہو جائے تو اس پر  
وارنش پھیر لیں۔

## مختلف کارڈ بنائیں

خاص سہولتوں کے لیے کارڈ بنانا ہوں، دوستوں  
اور رشتہ داروں سے راجہ رکھنا ہو یا کسی کو تہنیتی پیغام



بھیجنا جو اس کے لیے اپنے ہاتھ سے کارڈ بنانا بہت پر مسرت اور تخلیقی کام سمجھا جاتا ہے۔ ہاتھ کے بنے کارڈ بنا کر آپ بھی خوش ہوتے ہیں بلکہ انہیں وصول کرنے والے کو بھی اپنائیت کا احساس ہوتا ہے۔

بے شمار چھوٹے آکٹو مشابہ خشک پھول پندوں کے پر، موتی، ہنن، ستارے اور کپڑے کے ٹکڑے اور گھنٹے، اس مقصد کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

کسی بھی کارڈ کو اپنی مرضی سے بنا کر اس پر مندرجہ بالا چیزیں سجائی جاسکتی ہیں تاثر دہانے اور آرائش کے لیے خصوصاً سلور یا گولڈن مارکر اور گھنٹے (چمکدار) گلد استعمال کریں۔

### بلو پیسننگ

سیکھنے کے بے شمار مواقع ہوتے ہیں اور ایسی بہت سی تہ کیبیں ہیں جس میں بچے بڑوں کی نگرانی میں کچھ نہ کچھ ضرور پڑا سکتے ہیں۔

ایسے ٹیک بھی بنائے جاسکتے ہیں جنہیں ٹیک کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ کھجور میں مختلف خشک میوہ جات ملا کر مزیدار کھانے کی ٹیندیں بنائی جاسکتی ہیں۔

سلاد کو مختلف انداز سے بنانا یا آنسو کو مختلف خشکیوں میں دیکھنا دلچسپ رہتا ہے۔

پہلے تین ایک آدھ مرتبہ پلوں کو خشک پاؤں، جھولوں یا سرخوں کی سیر کریں اس سے ان میں زیادہ اکتاد پیدا ہوگا اور بچے پختیاں زیادہ بہتر طریقے سے گزار سکیں گے۔



پیسننگ کرنے میں بچوں کے منہ اور ہاتھ تو گندے ہوتے ہی ہیں۔ کاغذ کے ٹکڑے یا شیٹ پر مختلف رنگوں کے چند قطرے پکالیں پھر ان میں سے رنگوں پر پھونکیں ماریں۔ رنگ کے چھیننے آہن میں مل کر تجزیہ آرتھ کے نمونے بنا دیں گے۔

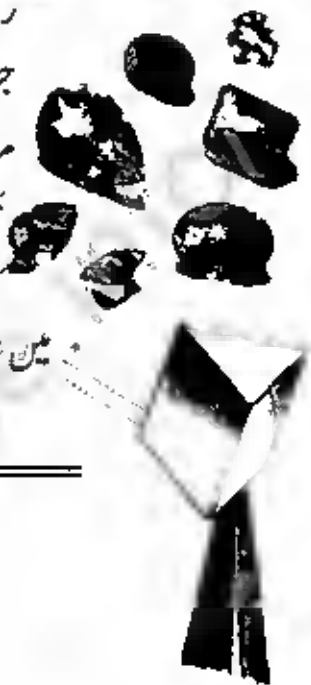
### جونیسٹر شیٹ

بچے کھانا پکانا پسند کرتے ہیں اور وہ آج بوائے گھر ٹیبلٹ میں کھانے پینے کی چیزوں کو ضمور و شام کھاتے ہیں۔ ضمور و سنا بچوں کے لیے ٹیبلٹ ٹیبل میں کھانسی

# صحت و علاج مزاجی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، مپانی، خوشبو اور جزی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ربکی، مراقبہ، ایلو پتھری، ایلوپریشر، ریپلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیا تسو، ایکسٹرنل کینک، آیورید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آریڈیولوجی، کانسٹیبلوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



## فینگ شوئی | 風水 | Feng Shui



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے زمین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رویہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ذائجست کے قوانین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔



Scanned By Anam

علاقے میں پارلر ہونے کے باوجود کئی پوش طبقے کی خواتین ان کی خاص کلائینٹ تھیں۔ جو نام صرف اس کے کام سے بلکہ ان کے پارلر کے ماحول سے بھی بہت خوش اور مطمئن ہوتی تھیں۔ تھکے ماندے چہروں کے ساتھ آئیں اور ایک پرکشش، تروتازہ چہرہ سیے لہنتیں۔ روپی اللہ کا شکر ادا کرتیں ان کا وہ کمرے کا پارلر بہت اچھا چل رہا تھا۔ آمدنی بھی اچھی خاصی تھی جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ چند سالوں میں ہی اس نے اتنا پیسہ جمع کر لیا کہ شہر کے ایک پوش علاقے میں اپنا بیونی سیلون قائم کر لیا۔

اس کی کلائینٹ جو پوش علاقوں سے تعلق رکھتی تھیں وہ تو بھولے نہ سائیں۔ ان کے ساتھ ساتھ مزید خواتین نے بھی اس کے سیلون کا رخ کیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے کلائینٹس کا تانا باندھ گیا۔ اس کی رپورٹیشن اور ساتھ مارکیٹ میں بہت اچھی بن چکی تھی۔ جس کی وجہ سے خواتین کی اکثریت آگے مڑوس چار جزو سینے پر بھی تیار ہو جاتیں۔ ایک مہینے ہی میں روپی نے اتنا مایا بھنا سچے مہینوں میں بھی نہ کما پائی تھی۔ مگر پھر روپی ہوتے بولتے چپ ہو گئی۔ پھر ٹھوڑا سا ہسپتال کر دوبارہ

محترم قارئین کرام... افسوس شوقی فطرت سے قریب تر ایک علم ہے فینگ شوئی کے فارمولے گھر یا دفتر کے سامان و فرنیچر کی پوزیشن سے ہی قوت حیات کے بہاؤ کو مثبت اور زیادہاں رکھتے ہیں۔ نتیجے میں آپ کے کاروبار یا ذاتی زندگی میں پیش آنے والی مشکلات و مصائب خود بخود کمر سے کم تر ہوتے چلے جاتے ہیں۔

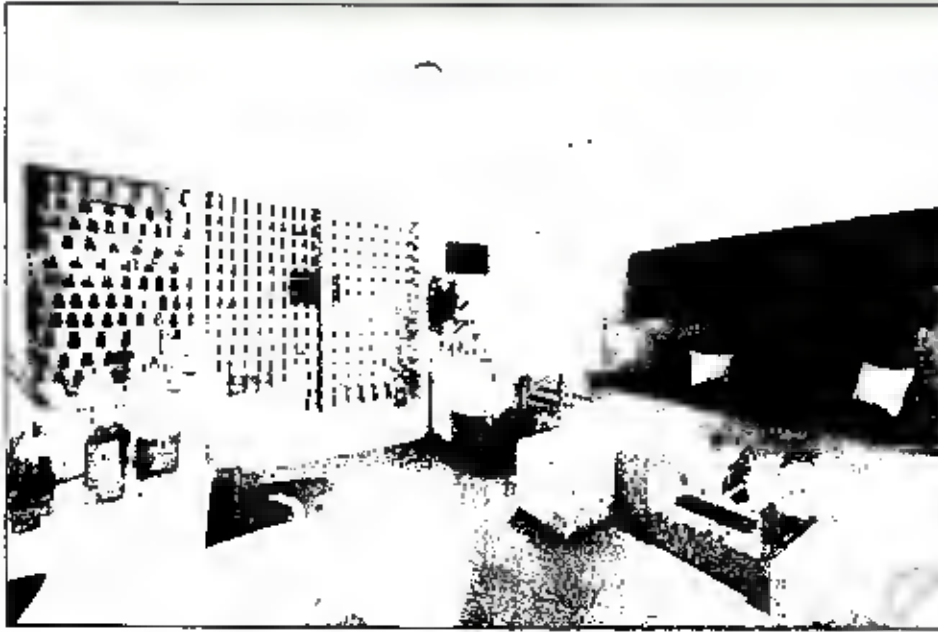
آج ہم بات کرتے ہیں بیونی پارلر کی جو بنو سنگھار کے لحاظ سے خواتین کی زندگی کا ایک اہم جز بنا جا رہا ہے۔ اور یقیناً اس کاروبار کی اہمیت سے آج کے دور میں تو کسی بھی طور انکار نہیں ہی جا سکتا۔ بات شروع کرتے ہیں روپی (فرضی نام) کے

### شائینہ جمیل

تجربے سے جنہوں نے اپنی ایک کاروباری پریشانی کی وجہ سے ہم سے رابطہ کیا تھا۔ انہوں نے ہمیں بتایا کہ وہ گزشتہ پندرہ سال سے ایک چھوٹا سا بیونی پارلر شہر کے متوسط علاقے میں چلاتی تھیں۔ روپی کا سب سے بڑا خواب ہر انسان کی طرح تھا یعنی وہ خود کو ایک کامیاب بیونی ایکسپرٹ کے روپ میں دیکھنا چاہتی تھی اور اپنے بیونی پارلر کو ایک برآمد بنانا چاہتی تھی۔ اس کے لئے وہ دن

و رات کام کرتی نئے نئے آئیڈیاز تلاش کرتی۔ دیگر ممالک میں سامنے آنے والی کامیکنس سے متعلق بہت تحقیقات اور فیشن کی دنیا سے ہر لمحہ باخبر رہتی۔ ان کی انہی کوششوں کا نتیجہ تھا کہ متوسط





ہوں۔ مگر پھر جیسے  
کسی کی نظر کھاگئی  
۔ ایک دن سزا نہیں  
(فرضی ۳۰) جو  
ہمارے بہت پرانی  
کلائیبت تھیں۔ ان کا  
ذاتی خراب  
ہو گیا۔ ایک سپرٹ نے  
سنجھانے کی کہ سٹیشن  
کی مگر دوبارہ اپنا ذی

کونے کی وجہ سے ان کو امرتھی ذی ایکشن ہو گیا۔

بچ پوچھنے ایسا تو ہم نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ سزا  
انہیں تو چھ سالوں سے ہماری مستقل کلائنٹ تھیں۔ اور  
پھر یہ ناگہانی۔ ہم نے بہت مشکل سے سینڈل کی۔

پھر شکایات کا نہ تھمنے والا سلسلہ شروع ہو گیا  
کبھی کسی کا میک اپ لیٹ ہو جاتا۔ کبھی ہیر کٹ  
مرفی کے مطابق نہ ہوتا۔ ایک دفعہ تو بلوڈرائیو سے  
ایوں کی سینگ کرتے وقت اچانک سے وہ لٹیج بہت  
زیادہ ہو گیا۔ وہ تو شکر ہے کہ میرے تربیت یافتہ

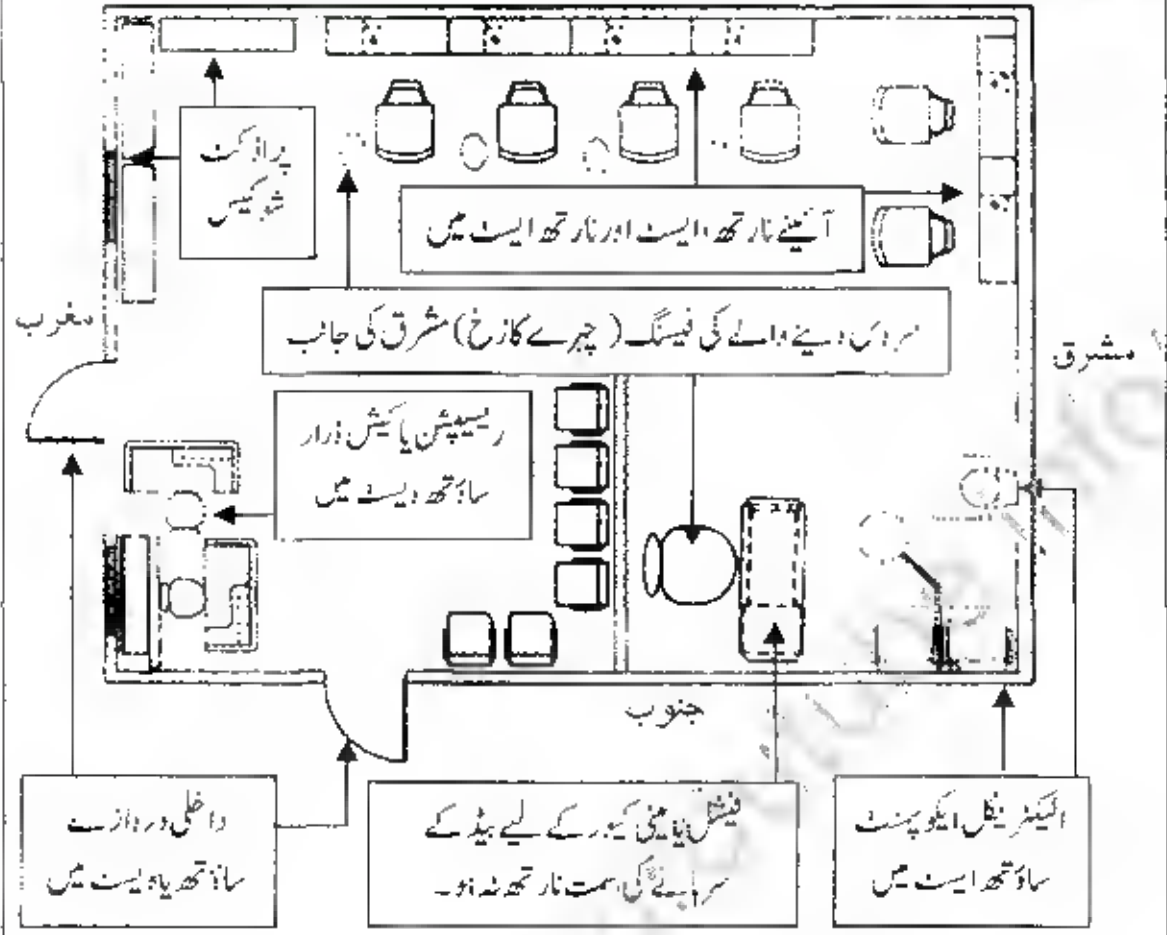
کلائنٹ بھی آتا اس کا ناراض ہو کر جانا ایک معمول  
بن گیا تھا۔ میری وہ پرانی اسٹن ایکسپریٹ نے نو کرنی  
چھوڑ دی۔ اور اب یہ حالت ہے کہ کئی ڈسکاؤنٹ آفرز  
دکان چلی ہوں مگر کوئی بھی آکر جھانکنے کو بھی تیار  
نہیں۔ پیسوں کو تو لگتا ہے کہ پرگ گئے ہیں ابھی ہاتھ  
میں نہیں آتے اور کوئی نہ کوئی مشکل ایسی کھڑی ہوتی  
کہ کتنے سے پہلے ہی چھو مہتر ہو جاتے۔

میری تو کچھ سمجھ نہیں آ رہا کہ ان سے جھانڈ  
بھونکے بھی کہہ دانی ڈکالے ڈورے بھی بندھوانے مگر



اسٹاف کی وجہ سے اس نرکی  
کے ہاں ہاں ہاں ہٹا گئے۔ مگر  
ہو اس قدر خوفزدہ ہوئی کہ اپنی  
مردمزن کینسل کر دیا کہ بہت  
ناراض واپس چلی آئی۔

یکے بعد دیگرے مجھے اپنی  
کئی پرانی کلائنٹس سے ہاتھ  
دھونا پڑ گئے۔ آہستہ آہستہ رش  
چھٹنے لگا یوں سمجھتی تھی کہ جو



جاتی ہے۔ میرے سے یہ کام میری رہزی ہی نہیں  
میرا جنون بھی ہے۔ مگر یہ بات کوئی نہیں سمجھ رہا۔  
روٹی کی یہ ہساری باتیں سن کر میں نے ان کے  
پارلر کا جائزہ لینے کا ارادہ کیا۔ جب پارلر کا ہزنٹ کیا گیا  
تھا تو داخل ہوتے ہی احساس ایسا لگا جیسے کسی شیشہ  
پہلیں میں آگئے ہوں۔ داخلی دروازے سے لے کر ہر  
کمرے حتیٰ کہ داش رومز تک کی دیواروں پر شیشے  
آویزاں تھے۔ یعنی کے ہزنٹ سے پتہ چلا کہ بہت ہی  
معمولی چیزیں تھیں جن کو عمومی طور سے نظر انداز  
کر دیا جاتا ہے۔ شمال کی سمت میں تین داش رومز کی  
موجودگی بھی تھی۔

ان کے نقشے کے مطابق فیسٹو شوئی ریمپڈوں

پرائمٹ شو کیس

سب بے اثر اور اب پانچ مہینوں میں یہ حال ہو گیا ہے  
کہ اگر اب بھی کوئی حل نہ نکالا اور مسئلے کا سراہا تھ نہ  
آیا تو جو کمانی تھی وہ رقم تو ندی ہی ذوبی اب کہیں  
قرضوں کی نوبت نہ آجائے۔ میری ساکھ خراب ہوئی  
وہ الگ نقصان جس کی بھری پانی پتہ نہیں میں کبھی کر  
پاؤں گیس کہ نہیں۔ وہ عدد درجہ مایوسی کا شکار تھی۔

میرے شہرہ بھند ہیں کہ میں یہ جگہ چھوڑ دوں  
اور واپس اپنے پرانے پارلر کو شروع کر دوں جو میں  
نے اوپنی اوپنی توقعات پر بند کر دیا تھا۔ مجھے واپس  
جانے پر کوئی اعتراض بھی نہیں مگر واپسی کا سفر کتنا  
تکلیف دہ ہوتا ہے اس کا اندازہ کوئی نہیں کر سکتا اس  
طرح اپنی ساکھ کو یوں ڈھنڈا دیکھ کر میری جان نکلے



•... کائینٹ کی فینٹگ (چہرے کے زرخ) سے زیادہ لازمی اور اہمیت آپ کی اپنی فینٹگ کی ہے یعنی سروں کے دوران سروں دینے والے کی فینٹگ (چہرے کا زرخ) مشرق کی سمت ہونی چاہیے۔

•... سالوں یا پارلر کے داخلی دروازے ساؤتھ یا پھر ویسٹ میں ہونا چاہیے۔

•... فینٹل یا مینی کیور کے لیے بیل کے سرہانے کی سمت نارتھ کی جانب نہیں ہونا چاہیے۔

نیچے دینے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے اثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS  
(حسابی ہے)



## عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزلیں ہر بل ٹیبلٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم، شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔  
مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

گئیں۔ مگر یہاں یہ بات بھی واضح کرتے چنے کہ جس طرح منفی اثرات ظہار ہونے میں وقت لگتا ہے اسی طرح بگڑنی ہوئی چیز کو دوبارہ سنبھلنے میں اس سے زیادہ اور کبھی کبھی تو دو گنا وقت درکار ہوتا ہے۔ لیکن مثبت اثرات ضرور ظاہر ہوتے ہیں۔

فینٹگ شوئی ہوئی پارلرز کے لئے کیا اصول بیان کرتی ہیں یہاں ہم اس کے بنیادی نکات سے آپ کو آگاہ کر رہے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیے گا کہ یہ نکات خواتین کے سیلون سے متعلق ہیں۔

بیوٹی سالون اور پارلرز کے لئے  
فینٹگ شوئی کے چند ٹپس

•... پارلر نارتھ یا نارتھ ایسٹ میں ہونا چاہیے۔

•... اکثر پارلرز میں چاروں دیواروں پر شیشے لگا دینے جاتے ہیں جو فینٹگ شوئی کے لحاظ سے بالکل غلط ہے۔ شیشے لگانے کی بہترین سمتیں نارتھ، نارتھ ایسٹ، اور ایسٹ کی دیواریں ہیں۔

•... شیشے یا آئینے ساؤتھ کی دیوار پر کبھی بھی نہیں لگانے چاہیے۔ ایسی صورت میں آپ کے کلائینٹ کے ناراض ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

•... الیکٹریکل ایکوپنٹ بجلی کا سامان و آلات جیسے آئینم اور ہیٹنگ ایکوپنٹ اور اینز کنڈیشن کی جگہ ساؤتھ ایسٹ میں رکھنا بہتر ہے۔

•... عموماً بیوٹی پارلرز میں برانڈڈ پرائڈنٹ بھی رکھی جاتی ہیں۔ ایسا سارا سامان جسے بیچنا ہو وہ نارتھ ویسٹ میں رکھیے۔

•... کیش ڈرار ساؤتھ ویسٹ میں رکھیے۔ یہ منی سیونگ کے لئے بہترین سمت مانی جاتی ہے۔



Scanned by Amir  
2015

# ناشتہ کے لیے بہترین غذائیں



بعض لوگوں سے صبح سویرے اٹھتے ہی ناشتہ نہیں کیا جاتا، ایسے لوگ عموماً چائے کا ایک کپ پی کر اپنی نجان اتار لیتے ہیں۔  
لوگوں کی اکثریت اسی بات سے ناواقف ہے کہ صبح سویرے ناشتہ صحت کیلئے کس

قدر مفید اور محض چائے پینا کتنی نقصان دہ ہے۔  
درج ذیل ہیں۔

## اوٹ یا جئی

جئی کے لیے کوہ رسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ریشہ دار غذا ہے، جس سے مزید تک بیجواک نہیں ملتی ہے اور آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ آٹھ ازیوں اور ڈائٹیل کرنے والوں کا صبح کے ناشتہ میں جئی کے دھیلے کا انتخاب ہو چکا ہے۔ نئی تحقیق بتاتی ہے کہ جو لوگ جئی سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

صرف اوٹ یا جئی میں ایک فائبر پینا گلوکن ہوتا ہے یہ کوئیسٹول کی سطح کو کم رکھتا ہے۔ جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کے لیے پینا گلوکن ایک اہم جزو ہے لیکن پروٹیکٹو ہلا، جسم قدرتی طور پر پینا گلوکن پیدا نہیں کرتا ہے۔

ماہرین بہترین صحت کے حصول کے لیے ناشتہ کو لازمی قرار دیتے ہیں۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا ناشتہ میں دینا کھایا جائے جو مزید اہم نہیں ہو اور آپ کو صحت مند بھی بنائے؟

نیو یارک کی ماہر غذائیت ایریکا گیوینازو Erica Giovinozzo کے مطابق ناشتہ دن کی اہم ترین غذا ہوتی ہے۔ ایک صحت مند ناشتہ سے آپ کو قوت ملتی ہے جس سے دن بھر بہتر فیصلے لینے میں مدد ملتی ہے۔

صبح کا ناشتہ کاربوہائیڈریٹ اور فائبر سے بھرپور ہونا چاہیے۔ ان میں کچھ پروٹین سے بنی غذائیں بھی شامل ہوں۔ ان طرح کی آہستہ آہستہ غذائیں



خوراک کو جزو بدن بنانے کے عمل کو فعال کروتا ہے، جس سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ آپ چاہیں تو اس کے ساتھ کسی پھل کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کا ناشتہ مزید غذائیت سے بھرپور ہو جائے گا۔

**گندم کا آغا**

ہر روز انسانی جسم کو وٹامن ای کی تقریباً تیس بی گرام مقدار درکار ہوتی ہے۔ مونا وٹامن ای چکنائی والی غذاؤں کے ذریعے جسم میں داخل ہوتا ہے لیکن اگر انسانی جسم میں نظام انہضام اور جگر فعال نہ ہو تو چکنائی والی غذا میں ہضم نہیں ہو پتے تیس۔ جس کی وجہ سے وٹامن ای کی کمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن ای کی کمی سے جسمانی اعضا اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ بھوک نہیں لگتی۔ وٹامن ای کی کمی کو پورا کرنے کے لیے سپلیمنٹ اپنی روزمرہ ناشتے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے صبح بنا چھانے گندم کے آٹے کی روٹی کھانی جائے۔

**گریپ فروٹ**

اگر آپ وزن کم کرنے کے خواہش مند ہیں تو پھل آپ کو اپنے ناشتے میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ ایک مطالعے کے مطابق کسی بھی کھانے سے قبل آدھا گریپ فروٹ کھانے سے دہلا ہونے میں مدد ملتی ہے کیوں کہ اس میں چربی گھلانے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں گریپ فروٹ خون میں شکر کی تعداد کو بہتر بنانے میں

اس لیے اس مرکب کو حاصل کرنے کے لیے واحد راستہ پیردنی ذرائع ہوتے ہیں جو بالخصوص انانج، خمیر، گندم، مشروہ اور بالخصوص جینی میں بھرا ہوتا ہے۔

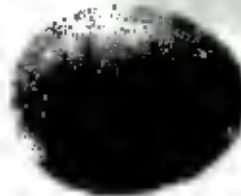
ناشتے میں روزانہ جینی کے لیے کے ساتھ دودھ شامل کرنے سے نہ صرف جسم کی نشوونما برقرار رہتی ہے بلکہ جسمانی توانائی میں اضافہ بھی ہوتا ہے کیونکہ دودھ اور ویلے کے ناشتے سے 20 فیصد سے زائد کیلشیم حاصل کی جا سکتی ہے اور یہ چیزیں بڈیوں کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ صبح سویرے مناسب ناشتہ کرنے کے بعد اپنے معمولی کام کرنے سے ایک تو تھکاوٹ کم ہوگی دوسرے سارا دن کام کرنے کے بعد بھی توانائی برقرار رہتی ہے۔

کیونکہ وہاں کے مطابق بہترین نتائج کے لیے دودھ کے ساتھ پھل اور گرمی دار میوے اور تھوڑا سا شہد ما کر اسے مزید صحت بخش بنایا جا سکتا ہے۔

**دہی**

تحقیق کے مطابق جسم میں پروٹین کی کمی سے دماغ اور پسینہ ہمیشہ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ انسان بھوک کے اس احساس کو مٹانے کے لیے ہر وقت کچھ نہ کچھ کھانے میں مصروف رہتا ہے جس کا نتیجہ وزن کی زیادتی کی صورت میں نکلتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے غذا میں روزانہ مطلوبہ مقدار میں پروٹین ضروری ہے خاص طور پر ناشتے میں پروٹین والی غذا گوشت، انڈے اور دہی کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ دہی کیلشیم سے مالا مال ہوتا ہے اور اس میں پروٹین بھی شامل ہوتا ہے، دہی کا استعمال نظام انہضام کو بہتر بنا کر





ہے۔ ایک مندری میں دیکھا گیا کہ جو خواتین ناشتے میں انڈوں کا استعمال کرتی ہیں انہوں نے خواتین کے مقابلے میں دگنا وزن کم کیا جنہوں نے ناشتے میں آنے سے بنی چیزوں کا استعمال کیا۔

پہلے انڈوں کو زیادہ کولیسیٹرول ہونے کی وجہ سے ایک اچھے ناشتے کے طور پر نہیں دیکھا جاتا تھا تاہم حالیہ مطالعات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ انڈے میں ریٹائن ڈی کا ایک بہترین ذخیروہیں۔ انڈے میں شامل کولیسیٹرول ہمارے لیے اتنا نقصان دہ نہیں جتنا پہلے سمجھا جاتا تھا۔

**بادام کا مکھن (المنڈ بٹر)**

**Almond Butter**

کیا آپ ناشتے انڈے نہیں کھاتے اور دودھ بھی نہیں پیتے...؟

اگر ہاں تو پروٹین کے لیے حاصل کرنے کے لیے بادام کے مکھن کا استعمال کریں۔ ڈاکٹر ایڈیٹور یونیورسٹی بتاتی ہیں کہ غذائیت سے

اعتبار سے بادام کے مکھن میں اتنی ہی غذائیت ہے جتنی مہنگی بھلی کے مکھن (پینٹ ہلر) میں ہوتی ہے۔ ہر ایک چمچ بادام یا مہنگی بھلی کے مکھن میں 100 کیلوریز ہوتی ہیں۔

وزن میں اضافے کے خواہش مندوں کے لئے مہنگی بھلی کا مکھن اگلا اور سے المیہ اور ایک ملائیں، اضافی فیبر اور ایک آبیٹ، بادام کا مکھن اور

بھی مددگار ہے۔ یونیورسٹی کے مطابق بہترین نتائج کے لیے آپ اسے دسی یا انڈے کے ساتھ استعمال کریں تاہم کسی بیماری کی وجہ سے وہاں استعمال کرنے والے افراد اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کیونکہ گریپ فروٹ بعض ادویات پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔

**کیلے**

ناشتے میں کیلے کا کوئی ٹائی نہیں۔ اس کو کھانے سے آپ کو کافی دیر تک بھوک نہیں لگتی اور یہ کاربوہائیڈریٹ کا بہترین ذخیروہے۔ کیلے کو اپنے ناشتے میں ضرور شامل کریں۔ ناشتے میں رسسٹنٹ اسٹارچ (آر ایم ایس)



سے جس پر چیزوں کے استعمال سے وزن گھٹانے میں مدد دیتی ہے اور اس کی بدولت جسم میں فیٹس ارجی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ آر ایم ایس کیلے کے علاوہ جو میں بھی پایا جاتا ہے۔

کیڈا کھانے سے انسانی جسم میں پروٹین کی ضروریات ناصر ف پوری ہوتی ہیں بلکہ یہ جسم کی فالٹو چرٹی گھلانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

یونیورسٹی کا کہنا ہے کہ اسے کھانے کے ساتھ کھانے سے نہ صرف اس کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا بلکہ یہ ایک صحت بخش غذا بن جائے گی۔

**انڈے**

پروٹین سے بھرپور ناشتے جیسے نئے انڈے اور انڈے اور سے ہر بلکہ بھوک نہیں لگتی، آپ کم کھاتے ہیں جس کے باعث وزن کم کرنے میں مدد دیتی

W

اور کئی دوسری چیزیں بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں اور یہ وزن بھی نہیں بڑھاتیں۔ ایک کپ اسٹراچیریز میں دن بھر کی ضرورت پورا کرنے جتنا دماغ کی موجود ہوتا ہے اور اس میں فائبر اور فولک ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے۔

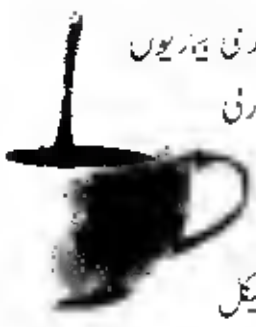
کافی

کافی صرف نیند نہیں بھگاتی یہ کئی بیماریوں کو بھی بھگاتی ہے جن میں دل کی بیماری، ذہنی بیماری اور سینٹیا، جلدی بیماریوں نائپ نو ذیابیطس، مردانہ کمزوری اور پراسٹیت کینسر وغیرہ شامل ہیں۔ کافی میں کیفین اور متعدد اینٹی آکسیڈنٹ اور ناپاتی کیمیکل بھی پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے اسے مخصوص ذائقہ اور طبی فوائد ملتے ہیں۔

چائے

آر آپ کافی نہیں چائے پیتے ہیں تو وہ بھی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس میں کافی سے کم کیفین ہوتا ہے مگر یہ کافی سے مقابلے میں زیادہ مضبوطی رکھتا ہے آپ ایپالائیڈ ریٹ کرتی ہے۔ اس میں کیتچین (catechins) کی اینٹی آکسیڈنٹ پایا جاتا ہے جو مدافعتی نظام کو تقویت دیتا ہے۔

تمام چائے (سیہ، ہیزیا سفید) اینٹی آکسیڈنٹ فراہم کرتی ہیں۔ لیکن سبز چائے سب سے زیادہ



ایک سیب، شہد اور اسی مٹائی ناشپتے کے

تربوز

تربوز میں ٹائیٹلیوین بڑی تعداد میں موجود ہوتا ہے جو دل رنگ کے پھنوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے جس سے آنکھوں کے امراض، امراض قلب اور کینسر جیسی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز میں کیلوریز بہت کم تعداد میں ہوتی ہیں، ایک کپ تربوز میں صرف 40 کیلوریز جس کے باعث آپ کا وزن بھی نہیں بڑھتا۔

اسی کے بیج

اسی کے بیج (Flaxseed) امریکا، تھری فیٹی ایسڈ اور آئی سوڈیم، جو ہسٹون اور ڈی این اے کے لیے اہم ہیں اور ان کی کمی سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں لیگن (Ligans) اور حل پذیر ریشر Soluble Fiber بھی موجود ہیں جو انسانی جسم میں برسنے کو ایسڈ (ایل ڈی ایل) کا خاتمہ کرتے ہیں۔ اسی کے بیجوں کو کئی صحت مندانہ اثرات حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً ہسٹون یا ایک میں ڈالے۔ ملک شیک کا حصہ بنائے یا کھانوں پر چھڑک کر کھائیں۔ صرف دو چمچ اسی کے بیج ہواک دہتے ہیں اور دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسی کے بیجوں کو جس کو کھانا زیادہ مفید ہے۔

اسٹراچیرک

ہیریز کو پھر فوڈ کہا جاتا ہے کیوں کہ ان میں اسٹی



اور ہٹا کے ساتھ ساتھ بہت کم کیلوری رکھتا ہے۔  
کیونکہ فروٹس کی تیز ترشی کی وجہ سے اسے کیلے یا  
اسٹرابیری کے ساتھ ملا کر کھائیں۔

### اورنج جوس

غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر اپنے ناشتے کے  
دوران ولیہ یا سیرٹس کے پیالے  
میں کیلے، آدیا خوبانی کوکٹ کر  
شامل کرنے تو لذت کے ساتھ  
خوراک بہت زیادہ فائدہ مند اور  
توت بخش بن جائے گی۔  
اسی طرح پانی کے ساتھ  
ساتھ ماننے یا شلٹرنے  
کا جوس بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق دو گلاس اورنج جوس روزانہ  
دماغ و تندرست اور توانا رکھتا ہے۔ دماغی صلاحیتوں  
کو بہتر بنانے اور دیرینہ بیماریوں سے محفوظ رہنے کے  
لئے اورنج جوس اپنے سمولات میں شامل کیا جائے  
کیونکہ یہ قدرتی ٹانک ہے۔ یہ آسٹیوپوروسس،  
ڈیپریشن اور بعض سینر کے خطرے کو بھی  
کم کرتا ہے۔

### سیریل ولیہ

سیریل ولیہ ہمارے لئے ایک اہم متوازن غذا  
ہے اور کوشش کریں کہ اسے ناشتے کا حصہ بنائیں۔  
سائنسدانوں نے فائبر پر  
مشتمل ناشتے مثلاً اناج یا  
سیریل کھانے کو ذیابیطس  
کے خلاف  
حفاظت قرار دیا

صحت بخش ہو سکتی ہے۔ ریسرچ کے مطابق ایک دن  
میں پانچ کپ سبز چائے پینے سے آپ کے جسم کے  
میتابولزم میں اضافہ اور وزن میں کمی آتی ہے۔

### شمام خربوزہ

خربوزہ کے خاندان کے بہت سے اقسام کے  
بھل پائے جاتے ہیں، ان میں ایک  
چھوٹا سا خوشبودار اور میٹھا خربوزہ  
Cantaloupe شامل ہے،  
جسے شمام، سیرنی، سرد بھی نیا  
جاتا ہے۔ یہ کافی میٹھے ہوتے ہیں  
سو ٹکنے پر خوشبو آتی ہے۔ یہ پھینکے  
پیلے رنگ کے جس پر ابھرا ہوا جال بنا ہوتا ہے، اس کا  
گودانا نگی ہوتا ہے۔ صرف چھ انچ شمام خربوزہ  
روزانہ کی دنا من سی اور انی کی کمی کو پورا کر سکتا ہے۔  
اس میں فی 50 کیلوری ہوتی ہیں۔

### کیوی فרוٹ

کیوی فרוٹ دنا من سی سے بھرپور پھل قرار دیا  
جاتا ہے۔ اس میں دو تمام  
صحت بخش اجزاء کئی  
تعداد میں موجود ہیں جو  
تسمی بھی دوسرے پھلوں  
میں موجود ہوتے ہیں۔

صرف غذائی ریشے یا فائبر ہی کیوی فרוٹ میں اتنی  
مقدار موجود ہے جتنی کسی اناج کے دلیے، کیے پیستے  
یا مالے وغیرہ میں ہوا کرتی ہے۔ کیوی فרוٹ خوردنی  
شکر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش  
معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور کاپر  
وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔ دنا من

جولائی 2015ء

Scanned By Amir

ہے۔ جو سچے صبح کا ناشتہ نہیں کرتے ان میں سارا دن اسٹیف یا میٹھے اور پھمائی والے کھانوں کی طلب پیدا ہوتی ہے اس کی نسبت صبح کے ناشتے میں سیریل کھانا جو کہ فائبر حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے اس بیماری کے خلاف حفاظت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔  
دودھ اور پھل کے ساتھ سیریل کا استعمال آپ کو تمام دن توانائی کی فراہمی کے لیے پروٹین اور ون بھر آپ کے مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے ایشی اور کبھی ڈینٹ فراہم کرتا ہے۔

### رس بھری

رس بھری ایک ذائقے دار پھل ہے۔ تحقیق میں یہ بات سناٹے آئی ہے کہ رس بھری میں موجود فینولک گیٹو پائیز جسم میں کینسر کے خلیات نہیں بننے دیتا۔ رس بھری کے بیجوں میں سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے اور اس پھل میں ایشی اور کینڈنٹ اور وٹامن سی کی بڑی مقدار موجود ہونے کے ساتھ ساتھ فائبر بھی موجود ہوتا ہے۔ جو جسم سے فاضل چربی گھلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایک رس بھری میں کافی مقدار میں وٹامن بی اور وٹامن کے ہوتا ہے یہ آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

### گندم کی بریڈ

آج کل ناشتے میں بریڈ کا استعمال بہت بڑھ چکا ہے۔ ماہرین غذاہیت کی تحقیقات بتاتی ہیں کہ عام بریڈ سے جتنا پرہیز کیا جائے بھتر ہے۔ عام بریڈ ہماری روزمرہ غذائی ضروریات کے لحاظ سے تقریباً بے فائدہ ہے۔ اسے صاف شدہ دانے سے بنایا جاتا ہے



جس کا مطلب ہے کہ اس میں فائبر نہیں ہوتا اور نہ ہی خالص گندم جس کا غذائیت ہوتی ہے۔ بازار میں دستیاب بریڈ میں کاربوہائیڈریٹ، نمک، لیٹھا اور

اسے خراب ہونے سے بچانے کیلئے اضافی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں جو سونا پے کا باعث بنتے ہیں۔ لہذا صرف مکمل گندم سے بنی ہوئی بریڈ (یا گھر کی روٹی) ہی بہترین غذا ہے۔

ٹیوبنازہ کا بننا ہے کہ گندم سے بنی بریڈ کو اندھے یا باہام کے ٹکھن کے ساتھ کھانے سے پروٹین کی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔

اگر ہم صرف تین اصول اپن لیں تو ہمیں فائدہ مند ناشتہ حاصل ہو سکتا ہے۔ پہلا یہ کہ سوکر اٹھنے کے بعد جتنی جلدی ٹکھن ہونا شروع کر لیں۔ ایک تحقیق میں یہ انکشاف سامنے آیا کہ ایسے افراد جو جانگے کے 30 سے 60 منٹس کے اندر ناشتہ کر لیتے ہیں وہ تندرست رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے افراد کا میٹابولزم جلد متحرک ہو جاتا ہے جس سے جسم واپس ناشتے سے حاصل کی گئی کیلوریز کو ختم کرنے کے لیے زیادہ وقت مل جاتا ہے۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ ناشتے کے لیے اسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں پھر پور پروٹین موجود ہو۔ اسی غذاؤں میں قابل ذکر انڈیے اور دانی ہیں۔ تیسری بات یہ ہے کہ ناشتے میں فائبر سے جبراً بھر پور ناشتہ ضرور کھائیے۔ فائبر یا ریٹر ثابت اناج میں ہوتا ہے۔



روزانہ صحت



## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

روزہ رکھیں، صحت پائیں....

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

جاری رکھی جچہ غر سے بعد ہی میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا تھی کہ میں نے ایک ماہ بعد نمایاں تبدیلیاں محسوس کیں۔"

پوپ اینف ٹال ہائینڈ کے بہت بڑے پادری تھے روزے کے نوالے سے اپنے تجربات وہ کچھ یوں بیان کرتے ہیں کہ میں اپنے زہریلے چہرہ کاروں کو ہر ماہ تین روزے رکھنے کی تلقین کرتا

ہوں۔ میں نے ان صریحہ ذریعے؟ سمانی اور روحانی ہم آہنگی محسوس کی۔ میں نے یہ اصول وضع کر لیا ہے کہ جو مرتبہ لاچار ہے ان کو تین روزے نہیں بلکہ

آسفورہ ایونیورسٹی کے مشہور و معروف پروفیسر اور یانڈ کہتے ہیں "میں نے اپنی ذاتی عوم مطالعہ کیا اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو چونکہ انھا۔ اسلام نے اپنے نئے دلوں کو اتنا عقیم فارمولہ دیا ہے کہ اس کا کوئی بدل نہیں۔"

پروفیسر اور یانڈ کہتے ہیں "میں نے روزوں کی افادیت کے پیش نظر روزے

رکھنے شروع کیے عربہ درازت میں معدے کے ورم میں مبتلا تھا روزے رکھنے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ اس میں کئی واقع ہو گئی ہے میں نے روزے کی مشق





روز سے سے خون کے خلیات

(Cell) پر اثرات

روز سے کا سب سے اہم اثر جسمانی خلیوں کے درمیان اور اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن ہوتا ہے۔ چونکہ روز سے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح Epithelial جو جسم کی رطوبت کے متواتر اثرات کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روز سے کے ذریعے بڑی حد تک آرام و سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مند فی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام خلیات کے نقطہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود، گردان، کے غدود اور لبلبہ کے غدود بھی بہتر طور پر فعال رہتے ہیں۔

نظام ہضم پر روز سے کے اثرات

نظام ہضم ہمارے جسم کا اہم ترین نظام ہے اس کے اہم اعضاء، احباب، غدود، زبان، حلق، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، جگر، لبلبہ، دیگر خود کار نظام کے تحت حرکت میں آجاتے ہیں اور جیسے ہی ہم کچھ کھاتے ہیں یہ خود کار نظام کے تحت متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کا ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ روز سے کا حیرت انگیز اثر جگر پر ہوتا ہے اور جگر کو توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آرام مل جاتا ہے اور وہ اپنی توانائی خزان میں گلوے لین (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزہ نظام ہضم سے سب سے حساس حصے گلے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے اس کے اثر

ایک مہینے تک روز سے رکھوائے جائیں۔ "مزید کہتے ہیں کہ "شوگر، امراض قلب اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ تک روز سے رکھوائے گئے مریضوں کی حالت کچھ بہتر ہوئی، ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی جبکہ امراض قلب کے مریضوں کو بھی افادہ ہوا اور سب سے زیادہ افادہ معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو ہوا۔" فارما کولوجی کے ایک ماہر ڈاکٹر اوتھم نے روز سے دار شخص کے معدے کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کروایا انہوں نے محسوس کیا کہ روز سے کی وجہ سے وہ غذائی متعفن اجزاء (Septic Food Particles) جس سے معدہ تیزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر بوٹھر کا کہنا ہے کہ "روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی نشاوت دیتا ہے۔"

مشہور ماہر نفسیات سیمڈ فرانڈ فاٹہ اور روز سے کے قائل تھے ان کا کہنا تھا کہ "روز سے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ روز سے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے اور روز سے دار کو جسمانی کھنچاؤ اور ذہنی تباہی کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔"

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ جگر کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

روزانہ

132

Scanned By Amir

## روزے سے خون کے خلیات (Cell) پر اثرات

روزے کا سب سے اہم اثر جسمانی خلیوں کے درمیان اور اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن ہوتا ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح Epithelial جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذریعہ ہار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام خلیات کے انتظاف نظر سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود، گردان کے غدود اور ابلجہ کے غدود بھی بہتر طور پر فعال رہتے ہیں۔

### نظام ہضم پر روزے کے اثرات

نظام انقباض ہمارے جسم کا اہم ترین نظام ہے اس کے اہم اعضاء احالبی ندر، زبان، حلق، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، بگڑا لبلبہ اور دیگر خوب کار نظام کے تحت حرکت میں آجاتے ہیں اور جیسے ہی ہم کچھ کھاتے ہیں یہ خوب کار نظام کے تحت تھرتھرتا ہوتا ہے اور اس کا پھر مضبوطی مخصوص کام شروع کر دیتا ہے۔ روزے کا حیرت انگیز اثر جلد پر ہوتا ہے اور جلد کو توانائی بخش کھانے کے اشتہار کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آرام مل جاتا ہے اور وہ اپنی توانائی خون میں گلوٹ لین (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزہ نظام انقباض کے سب سے مناسب حصے گئے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے اس کے اثر

ایک مہینے تک روزے رکھوانے جائیں۔ " وہ مزید کہتے ہیں کہ "شوگر، امراض قلب اور معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مستقل ایک ماہ تک روزے رکھوانے گئے مریضوں کی حالت کچھ بہتر ہوئی، ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی جبکہ امراض قلب کے مریضوں کو بھی افادہ ہوا اور سب سے زیادہ افادہ معدے کے امراض میں مبتلا مریضوں کو ہوا۔" فارماکولوجی کے ایک ماہر ڈاکٹر اوتھ جیم نے روزے دار شخص کے معدے کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹیسٹ کروایا انہوں نے محسوس کیا کہ روزے کی وجہ سے وہ غذائی متغیرن ذرات (Septic Food Particles) جس سے معدہ تیزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر اوتھ کا کہنا ہے کہ "روزہ جسم اور خاص طور پر معدے کے امراض میں صحت کی نشاوت دیتا ہے۔"

مشہور ماہر نفسیات سٹینڈ فرانسز فاکہ اور روزینہ کے قائل تھے ان کا کہنا تھا کہ "روزے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا تعلق خاتمہ ممکن ہے۔ روزے دار آدمی کا جسم مسلسل بیرونی دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت پالیتا ہے اور روزے دار کو جسمانی تھپاؤ اور ذہنی تھکاوٹ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔"

جرمنی، امریکہ، انگلینڈ کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں مسلم ممالک کا دورہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وضو کیا جاتا ہے اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں۔ رمضان میں کھانا کم کھایا جاتا ہے جس سے معدہ بگڑنے کے امراض بھی بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور
- ✦ ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

ڈی ایس کی سطح میں تھپٹی بڑی اہمیت کی حامل ہے کیونکہ اس سے دل اور شریانوں کو تحفظ ملتا ہے۔ اسی طرح دو مزید چکنائیوں ایس بی ایس اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطحیں بھی معمولی پر آجاتی ہیں۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ رمضان المبارک غذائی بنے اعتدالیوں پر تاب پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

دوران خون پر روزے کے اثرات  
روزے کے دوران جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے جس سے دل کو آرام ملتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ روزے کے دوران بڑھا ہوا خون کا دباؤ کم سطح پر ہوتا ہے۔ شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجہات میں ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnants) کا اپنی طرح تکمیل نہ ہو سکتا ہے۔ افطار کے قریب خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تکمیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ اسی طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جمع نہیں پاتے جس کے نتیجے میں شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا مواد حرکت پذیر ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی پیداوار کا عمل بہتر ہوتا ہے۔



سے معدے سے نکلنے والی رطوبتیں بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ جس سے تیزابیت جمع نہیں ہوتی۔ روزہ آنسوؤں کو توانائی بخشتا ہے۔ آنسوؤں کے جال کو نئی توانائی اور تازگی عطا کرتا ہے۔ آنسوؤں کے نظام کی خرابی اور کرتا ہے۔ اس طرح سے ہم روزہ رکھ کر ان تمام بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

نظام اعصاب پر روزے کے اثرات  
روزے کے دوران اکثر لوگ غصے اور چیز چڑھے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں جس کا سبب لوگ روزے کو بردہانتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ ان کیفیات کا روزے اور اعصاب سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس قسم کی صورت حال انسانوں میں طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دوران روزہ ہمارے جسم کا اعصابی نظام بہت پر سکون حالت میں ہوتا ہے۔

روزہ اور خون کے  
روغنی مادے

رمضان المبارک بنے دوران ہماری غذائی غذائیں بدل جاتی ہیں۔ اس سے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان میں سب سے زیادہ قابل ذکر خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔ خصوصاً دل کے لیے مفید چکنائی ایچ ڈی

### اکیلا پن موٹاپے سے زیادہ خطرناک



برطانیہ کی سائنسدانوں نے پچاس سال اور اس سے زیادہ عمر کے دو ہزار افراد پر تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اکیلا پن، موٹاپے سے کہیں زیادہ تباہ کن ہے اور تہائی کی وجہ سے مرنے کے نظرات دو گنا بڑھ جاتے ہیں۔ برطانیہ سے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ان خطرناک اثرات سے بچنے کے لیے خاندان کے ساتھ رہنے کو ترجیح دینی چاہیے۔



کے اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

# عرقِ گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127

عظیمی لیبارٹریز

134

Scanned By Amir

# کھجور

## فوری توانائی کا بہترین ذریعہ

کھجور کی گٹھلیاں پانی میں پکا کر اس پانی سے غرارے کرنے سے، انتوں کا درد دور لاتا ہے۔ اسی طرح کھجور کا بھجوا کر اس کا پانی پیاجائے تو جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا رس پانی یا دودھ میں ملا کر پینے سے فوری توانائی ملتی ہے۔ گٹھلیوں کو بھون کر مینا موٹا کوٹ کر کالی کی طرح بھی پیاجاتا ہے۔

جدید سائنس نے اس بات کی اب تصدیق کر دی ہے کہ کھجور ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں کئی ضروری اور غذائی اجزاء، وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

چھوہا، اور اورک دونوں کو پان کے تازہ پتے میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دے میں ناندو ہوتا ہے اور مرض جلد رفع ہو جاتا ہے۔



بوز جاپا جلد نہ آنے میں کھجور معاون ثابت ہوتی ہے۔ کھجور کی افادیت کے پیش نظر ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ مرد تین چیزوں کا استعمال کرے تو وہ کبھی بوزھا نہیں ہوتا۔ یہ ہیں، کھجور، بھنے ہوئے پنے اور پے: دے سے۔

کھجور کی گٹھلی ایک ست تین عدد لے کر، انہیں پانی یا سولف کے غرق میں گھسیں اور چھانے سے بعد انہیں دور دور جاتی ہے اور معدہ میں گہنی کا زور ڈٹ جاتا ہے۔

ماہرین صحت نے درج ذیل امراض میں کھجور کا استعمال مفید بتایا ہے۔

### محمد حمزہ علی

گھٹیں اور تبخیر معدہ میں جٹا لوٹ حسبِ برداشت تین سے سات چھوہارے تھوڑے سے پانی میں ذال کر رات بھر کھلی جگہ پر رکھ دیں صبح اٹھ کر انہیں کھا لیا کریں اور ان کا پانی بعد میں پی لیں۔

جو لوگ خون کی کمی اور کمزوری کی شکایات کرتے ہیں وہ پانچ سوٹے چھوہارے لے کر آدھا گلو دودھ میں ذال کر خوب پکائیں، جب چھوہارے نرم ہو جائیں تو اتار کر نیم گرم کھالیں۔ چند ہفتوں میں انہیں تازگی اور قوت محسوس ہوگی۔



جو پیچہ مزہد ہوں اور مونے ہونے کی خواہش رہیں، وہ پانچ تازہ کھجور لکھا کر تازہ دودھ نیم گرم دودھ پی لیا کریں چند ہی دن میں انہیں فرق محسوس ہوگا۔

نے کم از کم تین کلو کیلوریز جتنی توانائی حاصل کرنی، اور سو گرام کھجوریں کا مطلب ہے کہ پندرہ سے تیس کھجوریں، اس طرح آپ کو 280 حرارتی شمیں گئے صحت مند رہنے کے لیے بالغ افراد 38 گرام کھجوریں کھا سکتے ہیں جو افراد وزن میں کم ہوں، نفاست محسوس کریں؛ آئیز حضرت ایسے تمام افراد کو کھجور کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

کھٹاڑیوں، مینوئل ورک کرنے والوں یا سخت محنت کرنے والوں اور مریضوں کو کھجور کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

جدید تحقیق نے بھی کھجور کے بے شمار فوائد تسلیم کیے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کھجور کی پیداوار پہلے سے بہت زیادہ بڑھ چکی ہے۔ کھجور میں لوہا Iron، پوٹاشیم Potassium، نیاکس Niacin، ریشہ Fiber اور بہت زیادہ توانائی موجود ہے۔ اگر اسے دودھ، دی یا پنیر کے ساتھ کھایا جائے تو یہ ایک مکمل غذا ہے۔

کھجور میں موجود پوٹاشیم ہمارے جسمانی پٹھوں Muscles اور اعصاب Nerves کو مضبوط بناتا ہے۔ اس لیے بچوں کے لیے اس کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس میں موجود توانائی جو کہ کافی مقدار میں ہوتی ہے آنتوں میں پہنچتے ہی فوراً طور پر خون میں شامل ہو جاتی ہے اور طاقت پہنچاتی ہے۔

کھجور میں موجود ریشہ بہت سی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔ مثلاً ہضم کے لیے کھجور میں موجود ریشہ بہترین ہے۔ اس کے علاوہ ریشہ جسم میں موجود کو لیسٹرول کو اپنے ساتھ ملا کر خون میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ اس طرح خون میں کو لیسٹرول کی

اس کے بعد ہلکا پھلکا ناشتہ کریں۔ ان کے معدے کی اصلاح ہو جائے گی۔

اس مرض کی شکایت رکھنے والے افراد کے لیے یہ نسخہ ہے کہ وہ صبح ناشتے کے طور پر تین سے گیارہ کھجور کھا کر پانی پی جائے پئی لیا کریں، اس سے ان کی قبض رفع ہو جائے گی۔

کھجور سے رازہ انظار نہایت تیزابی رطوبتوں کو ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ کھجور ایک مقوی اور توانا میوہ ہے اور ذرا بڑے لیے کھجور کا استعمال بہت مفید ہے اس لیے کہ اس میں فاسفورس، آرن، فلیشیم، طحیات، نشاستہ اور چکنائی وغیرہ مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کھجور معدے کے زخم کے لیے بھی مفید بتائی جاتی ہے۔ کھجور کھانے کے دورانے کے طویل وقفہ کے دوران کھائیں یا کھانا شروع کرنے یا درمیان میں یعنی کسی بھی وقت کھائیں یہ معدے کو تقویت دیتی ہے، قبض تشابہ اور توانائی کا مظہر تو ہے ہی۔

### معدنیات

پوٹاشیم اور سوڈیم کی مناسب مقدار کے ساتھ کھجور میں موجود معدنی اجزاء ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہیں۔

### ریشہ یا فالبر

پیکسین اور سیلیولاز کے اجزاء پر مشتمل یہ فائبر اپنی نوعیت کا خاص ڈائنٹری فائبر ہے جو صرف کھجور میں پایا جاتا ہے پیکسین سے شراب کو لیسٹرول زائل ہوتا ہے اور معدے کے انفعال دور سے روکتا ہے۔

### کھجور بہترین

ہانی لیکوری ڈانٹ بیس ایک گرام کھجور کھانے کا مطلب ہے کہ آپ





مقدار کو کم رکھتا ہے۔ ریشہ دست، چھیش اور تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ اس طرح کھجور پر ہضمی سے متعلق بیماریوں میں مفید غذا ہے کیونکہ توانائی بھی مل جاتی ہے اور مرض میں کمی بھی واقع ہوتی ہے۔ کھجور کو قدرتی اسپرین بھی

سے روکتی ہے۔

### کھجور سے بنی اشیاء

آج کل کھجور سے مختلف قسم کی کئی اشیاء تیار کی جارہی ہیں مثلاً ملک ٹیک، آکس ٹریم، کھجور کا دہی (یعنی کھجور کو دورھ میں گھول کر پھر دہی بنانا) سوٹ ڈرنکس، ٹولا وغیرہ۔ ٹیکری پر ڈرنکس جیسے ایک، بسکٹ اور بن وغیرہ۔ کھجور سے چاکلیٹ کو پختی بار بھی بنائے جاتے ہیں۔ کھجور ناشتے میں دودھ اور دلیے کے ساتھ بھی کھائی جاتی ہے۔ اس سے کارن فلیکس بھی تیار کیے جاتے ہیں۔

ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ نٹھلیوں سے تیار کردہ تانی کے مزہ کا پانچواں ذرا بتاتا ہے جسے کافی کا متبادل کہتے ہیں۔ غرضیکہ کئی طرح کی چیزیں گھر میں بھی بنائی جاسکتی ہیں۔ کھیر، کسٹور، پیسنے کی دال کا ملوہ، جیم جینی جیسے مشروبات وغیرہ تیار کیے جاسکتے ہیں۔ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھجور ہمارے لیے ایک مفید اور مقلوق غذا ہے، جس میں بے شمار فائدے پوشید ہیں۔ صحت سے بچاؤ ہے تو کھجور ضرور کھائیے۔



نہا جاتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے درد کم ہوتا ہے۔ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ کھجور جوڑوں پنوں کے درد یا آسٹیوپوروسس Osteoporosis میں بھی مفید ثابت ہوئی ہے کیونکہ اس میں موجود بورون Boron ایک ہارمون اسٹروجن کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اسٹروجن عام طور پر خواتین میں ماہوار بن بند ہو جانے کے بعد کم ہو جاتا ہے اور خواتین اس لیے مردوں کی بہ نسبت جوڑوں کے درد، آسٹیوپوروسس اور آرتھرائٹس میں زیادہ مبتلا پائی جاتی ہے۔

### کھجور کے دوسری

#### غذائی اشیاء کے ساتھ فوائد

کھجور میں وٹامن سی نہیں ہوتا اور اسی لیے اگر اسے سیب، کیوی، انیسون، انیسون، لیموں وغیرہ کے ساتھ کھلایا جائے تو صرف وٹامن سی کی کمی پوری ہو جاتی ہے بلکہ کھجور میں موجود فہیوہ آسانی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ کھجور کو پیسنے کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شکر سے بچنے والے دانتوں کو نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔ کھجور، آسانی سے دانتوں پر جہر کران کو خراب کر سکتی ہے اس لیے پیسنے سے بچنے



## برسات میں پھلوں سے غذائیت اور شفا حاصل کیجیے!

خوراک کی سب سے قدیم اور  
جانی بچانی شکل پھل ہیں۔  
پھلوں میں قدرت نے کئی غذائی  
اجزاء سمجھا کر دیے ہیں جن کی

انسانی جسم کو صحت برقرار رکھنے کی اشد ضرورت  
ہوتی ہے۔ ان میں وٹامنز، معدنیات اور ایزو انزائمز وافر  
مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

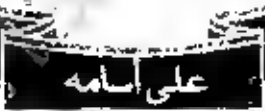
قدرت نے موسموں کے لحاظ سے پھلوں میں  
افادیت رکھی ہے جیسے برسات میں پھلوں کا اپنا مزہ  
اور افادیت ہے۔ برسات کے موسم میں پھل نہ  
صرف جسم کو غذائیت فراہم کرتے ہیں بلکہ کئی  
امراض میں بھی مفید پائے گئے ہیں۔ درذیل میں  
موسم برسات کے چند خوش ذائقہ رسیلے پھلوں کی  
افادیت اور اہمیت کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

پھلوں کا بادشاہ آم ہے۔ اس کی ایک ہزار سے  
زیادہ اقسام پوری دنیا میں پھائی ہوئی ہیں۔ سرخ،  
سبز، اور سبز اور پیلے رسیلے آم کے جہاں اپنے اپنے  
بڑنگ، جہاں وہاں ذائقہ بھی مختلف ہے۔ برسات میں  
آسمان کی بہاؤ ہوتی ہے۔ اسے اچھے طریقے سے کھایا  
جانے تو انسانی صحت کو قائم رکھتا ہے۔ صالح خون بناتا  
ہے۔ سوکھے جسم کو سنبھال دیتا اور تازہ ہے۔ قبض دور  
کرتا ہے۔

آم کھانے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ فالج اور  
گردوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔ ضعف، ہمارغ کو  
دور کرتا ہے۔ یادداشت کمزور ہو رہی ہو تو آم کھانے  
سے فائدہ ہوتا ہے۔ ام ہضم کو بھی تیز کرتا ہے۔

کرسٹ میں مدد دیتا ہے۔ بار بار پیشاب آئے۔ بلا اختیار  
پیشاب نکل جائے جب بھی فائدہ دیتا ہے۔  
آم اسکن اور پوستیت گلینڈ کے کینسر کو  
روکتا ہے۔ بڈیوں اور پیچھے پھوڑوں کے  
امراض میں بھی مفید ہے۔ خندے آتی ہوئے خواب ہو۔  
توت کی نمی و تو آم کھانے سے آرام آتا ہے۔ بارشوں

نظام اور تولیدی نظام کو بھی درست کرتا ہے۔ یہ قات  
میں بھی مفید بتایا گیا ہے۔



آم کا چارہ ڈالا جاتا ہے۔ کھنا اور جینھا  
چار مختلف طریقوں کے ہوتا ہے۔ حیدرآبادی آم کا چار  
بے حد کھنا ہوتا ہے۔ آم کو ٹی میٹھی چٹنی سرکہ میں مٹی  
ہے۔ آم کا ٹڈا بہ ہوتا ہے۔ ہونجی میں کھئے آم ڈالا کہ



Scanned By Amir

سنبھل جاتی ہے۔ جگر کی گرمی کی شکایت میں آلو بخارے کھائیں۔ بلڈ پریشر ہائی نہ ہو تو کالائٹک پیس کر ہکا سا چمڑک کر کھانے سے جگر معدے کو تقویت ملے گی۔

کچھ لوگوں کو سر چکرانے کی شکایت ہوتی ہے۔ دیرینہ قبض رہتا ہے۔ کان بچتے ہیں۔ وہ ناشتہ میں روزانہ آلو بخارے کھائیں تو صحت ہوگی۔ حاملہ خواتین کی طبیعت کھانے کی طرف مائل نہیں ہوتی۔ وہ آلو بخارے کھائیں۔ بھوک لگے گی۔ ایک پاؤ آلو بخارے میں دو روٹیوں کے برابر طاقت ہوتی ہے۔ کمزوری، بونہاری سے صحت یاب ہونے ہوں۔ آلو بخارے غذا میں شامل کرنے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پرانے طیب کتے تھے آلو بخارے کے موسم میں روزانہ چند دانے کھانے سے بیماریاں نزدیک نہیں آتیں۔ جب تک آلو بخارے دستیاب ہوں ان کو ضرور کھائیں تاکہ صحت برقرار رہے۔

مثلاً میں گرمی، خون کی تیزابیت بڑھ جانے، پیٹ میں ہر وقت گیس کی شکایت رہے۔ قبض دور نہ ہوتا ہو۔ صبح اٹھ کر بد مزہ اذکار آتے ہوں تو صبح کے وقت آلو بخارے کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ برسات میں گرمی کی شدت سے جسم میں خارش، تھکلی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دو مرتبہ دن میں آلو بخارے کھانے اور شربت عناب پینے سے فرق پڑ جاتا ہے۔ آلو بخارے کا مربہ اور نیم بھی بننا ہے۔ سوکھے آلو بخارے کی میٹھی چینی خوش ذائقہ بھوک لگانے والی ہوتی ہے۔

جامن

برسات کے موسم میں پھونے پھنسی دانے

17

مزانہ کھا کر مزہ آجاتا ہے۔ بگڑ دیش میں آم کا شیر؛ بوری پر ڈال کر سکھایا جاتا ہے یہ آم رس سوکھ کر پاپڑی کی طرح ہوتی ہے اور اس کے ٹکڑے کاٹ کر بازار میں بھی فروخت کیے جاتے ہیں۔ ان کا اپنا ہی منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔ بڑے شوق سے لوگ کھاتے ہیں۔

اب تو ٹیک پر بھی آم مہاوت کے لیے لگانے جاتے ہیں۔ آم کی آٹس کریم پسند آتی ہے۔ کسٹرز میں ریلے آموں کا اور بی مزہ۔ پہلے دو قلوں میں آم ٹھنڈے کر کے پتے کاٹ جاتے تھے۔ دودھ کی موٹی بالائی لے کر قلوں پر لگا کر اس پر آم کے قتلے رکھ کر برف میں ٹھنڈے کیے جاتے ہیں۔ بالائی اور آم کی یہ میٹھی دس امرائے ہاں بہت میٹھی تھی۔ جسے کھانے سے لطف آتا تھا۔ آج کل ڈیزیز میں جڑکھ کر بالائی کے ساتھ آم ٹھنڈے کر کے نہ لگاتے رہتے ہیں۔

انور وندارا

برسات کے موسم میں آلو بخارہ جسم، جاں و قلب و دماغ کی تسکین سے بہت زیادہ پھل مانا جاتا ہے۔

برسات کے موسم میں

بہن اور گرمی سے

برا حال ہو جانے

تو ایسے میں چند

آلو بخارے کھا

یے جائیں تو طبیعت سنبھل رہتی ہے۔ ٹھنڈے آلو

بخارے جسم کی گرمی زبردستی ہیں دل و جگر کو

قوت دیتے ہیں، مزان کا پڑا ہوا دور کرتے ہیں۔

گرمی کی وجہ سے سر میں درد اور دبا ہو۔ بے چینی بڑھ

جائے، مٹکی اترے ابد ہنسی اور دگر کھانے پینے کو دل نہ

چاہے۔ قبض ہو تو آلو بخارے کھانے سے طبیعت



دانتوں کی آسٹریوٹریوں میں مفید بتایا جاتا ہے۔

آزو

آزو ایک صحت بخش پھل

ہے۔ ہماری جلد کو شاداب

رکھتا ہے۔ سانس کی تکالیف،

دمد، ہائی بلڈ پریشر، گردے

کے ہرم، خون کی کمی، اعصابی

کمزوری، تیزابیت وغیرہ میں شفا

بخش ثابت ہوا ہے۔ آزو کا جوس اور جیم بھی ملتا ہے۔

آزو خواتین کے حسن کی بھرپور حفاظت کرتا ہے۔

اسے کھائے بھی اور اسے لگائے بھی۔ آزو کا اسکرپ

اور ماسک جلد کو تازگی دیتا ہے۔ پیٹ

میں کیڑے ہوں تو شام کے وقت

تین چار آزو کھانے سے

پیٹ کے کیڑے نکل

جاتے ہیں۔

بھوک لگتی ہے۔ ہاضمہ اور معدہ

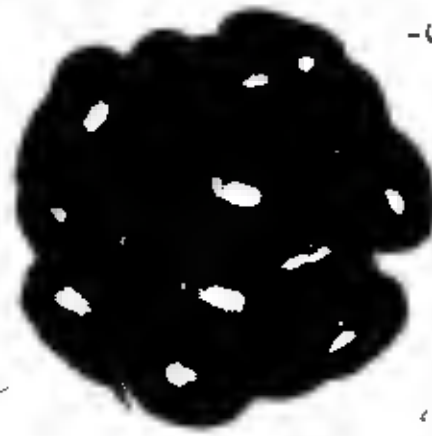
نصیب رہتا ہے۔ آپ آزو کی چاٹ بھی بنا کر

کھا سکتے ہیں۔



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

www.paksociety.com



جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ خون صاف کرنے کے

لیے جاسن اور نیم بہت مفید ہیں۔

سیاہی مائل اودے ننھے لکھنی

والے پھل کی غذائی اہمیت

جاسن کی شکل میں سامنے آتی

ہے۔ اس کا گودا پھل دونوں

ہی کارآمد ہیں۔ شوگر کے

مریضوں کے لیے ایک اچھا تحفہ،

اس کی لکھنیاں ننھی سکھا کر سارا سال کام آتی ہیں۔

انسانی جسم کے اندر گرمی، غیر ضروری حرارت کو

جاسن کنٹرول کرتا ہے۔ یہ خون بھی صاف کرتا

ہے۔ گرم مزارع کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس

کے اندر سائیک ایڈ موجود ہے

جو نہ صرف بھوک بڑھاتا ہے

معدے اور آنتوں کو

تقویت دیتا ہے۔ چلن اور

فراش کو بھی دور کرتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے پیشاب جل

کر سرخ رنگ کا آئے تو جاسن کھانے سے آرام آتا

ہے۔ تے، نتھی، بیضہ جیسی بیماری میں مفید بتایا جاتا

ہے۔ جاسن دھو کر کسی برتن میں ڈال کر معمولی سا

ٹمک چمڑک کر خوب ہلا کر نرم کر کے کھانے چائیں

اس طرح جاسن کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگ

تھوڑی سی سوتھ پیس کر رکھ لیتے ہیں۔ وہ بھی ٹمک

کانی مریض کے ساتھ جامنوں پر لگا کر کھاتے ہیں۔

جاسن نہ صرف جسم کی کمزوری دبلے پن کو دور کرتا

ہے بلکہ پیٹ درد میں بھی کام آتا ہے۔ جاسن کی

لکھنی سکھا کر ٹمک کانی مریض ملا کر منجن بنایا جائے،

جولائی 2015ء

Scanned By Amir

ہیں۔ کدو کے بیجوں میں منفر وائیٹ آکسائیڈ کا ملاپ اس قسم کے سینر کے علاوہ بریست اور پروٹینٹ کیٹنر سے بھی محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ غرضیکہ بیجوں کی بیماریوں، سر درد، دانہ کے درد اور ٹروے کے امراض میں یہ بہتر کار آمد اور پر اثر ہے۔

جسم کے فاسد مادوں کے فوری اٹھانے اور اندرونی انفیکشنز کو دور کرنے کے لیے کدو بہت مفید ہے۔ گرمیوں یا سردیوں میں سر پھرانے یا نیند نہ آنے تو اس کے سونے چھلکوں سے پاکہ کے ٹکڑوں پر ماش کی جاتی ہے۔ کدو کے تیل کی ماش بھی نیند آور ہے۔ بجائے نیند آور ادویات کھانے کے نیند کے لیے قدرتی ذرائع سے مدد لینا نہایت مفید ہے۔

# کدو

## حسن افزا سبزی

کدو کا فیس ماسک  
دکانے کے چمچ کدو کی  
بیورن برائیس، آدھا چمچ شہد،

ایک چوتھائی چمچ گارسی باوائی یا براؤن شوگر (خشک جلد کے لیے) اور ایک چوتھائی چمچ سرکہ یا کرین بیورن جس (چکنی جلد کے لیے) ان تمام اجزاء کو باہم ملا کر انگلیوں کی مدد سے آنکھوں کے حصے کو چھوڑ کر پورے چہرے پر لگا لیں۔ چند روز منت خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد سادہ پینٹی منٹ چہرے کو دھو لیں۔ چہرہ خشک کرنے کے لیے نرم داما کر نشو یا تالیہ استعمال کریں۔ کھر در اگیز یا تالیہ استعمال نہ کریں۔

کدو کے بیج طاقتور اینٹی ریجنگ اینٹی اوکسائیڈنٹ پر مشتمل ہیں اس کے علاوہ اس سبزی میں وٹامن اے، سیلینیم اور دیگر ضروری قیمتی اینڈر موجود ہیں جو جلد کی دیکھ بھال کے لیے موثر ترین سمجھے جاتے ہیں۔ جسم کی جلد کے مقابلے میں انسان کے چہرے کی جلد غذائی اجزاء کی کمی کو ظاہر کرنے والی پہلی جلد ہوتی ہے۔ اس کے بیجوں میں شامل ضروری معدنیات اور وٹامنز جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور اسے نرم، ملائم اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ سیلینیم سخت کیمیائی اثرات اور جلد کے نشانات خاص کر مہاسوں کو ختم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔



اسپاننٹس فیشل  
دکانے کے چمچ کدو کے تیل، آدھا چمچ شہد، آدھا چمچ دودھ اور آیف چوتھائی چمچ دار چینی پاؤڈر ان تمام اجزاء کو ملا کر اس کا پیسٹ بنالیں اور اسے صاف دھلے ہوئے چہرے پر چند روز میں منت لگے رہنے دیں اور پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اس میں شامل اجزاء اور وٹامنز جلد

دانا کن اسے ادراکی نئے خلیوں کی نشو و نما مستحکم کرتا اور بڑھاتا ہے۔ جلد کو ہموار اور دار چہروں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کچھ سینرز Oxidative تباہی کو روکتی پھیلائے والے عناصر اور کاربنو جن کی وجہ سے لاحق ہوتے



تقریباً 144 ملا لیتے ہیں

www.paksociety.com

# تربوز

تربوز خوش رنگ، خوش ذائقہ اور بہت مفید پھل ہے۔ موسم گرما کی کئی تکالیف کے خلاف ذہاں ثابت ہوا ہے۔ تربوز میں کئی وٹامن مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ وٹامنز کے علاوہ تربوز میں فولاد، فاسفورس، روغنی اجزاء، پوٹاشیم، نشاستہ، ٹانبر، سوڈیم اور فیٹیئم بھی ہوتا ہے۔ تربوز میں گلوکوز وافر مقدار میں موجود ہے۔ اس لیے پانی میں گلوکوز ذائل کر پینے سے بہتر ہے کہ تربوز کھایا جائے۔ اس میں آئرن فیصد پانی ہوتا ہے۔ جس شخص کو پیاس بار بار لگتی ہو اس کے لیے تربوز نہ صرف پیاس کی تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ جسم کو توانائی اور فرحت بھی بخشتا ہے۔

پیاس میں تسکین دیتا ہے۔

تربوز ہائی بلنڈ پرنیٹر میں بھی مفید بتایا جاتا ہے تربوز کے رس میں ایک عدد لیموں کا رس، دو گروان میں دو مرتبہ استعمال کریں۔ اس سے خوبی پتلا ہو گا اور باؤ کم ہو گا اس سے بلنڈ پرنیٹر نارمل ہو جاتا ہے جبکہ نو بلنڈ پرنیٹر میں بھی یہ دل کو فرحت بخشتا ہے اور توانائی کے نیچے گلوکوز فراہم کرتا ہے۔ تربوز کے رس میں انار کا شربت ملا کر پینا سنہ دل کی سب سے قاعدہ دھڑکن اور دل کی آہل ورنی میں بھی آرام آتا ہے۔ سر کا درد اور سر ہنی سے ہوا تو ایک گلاس تربوز کے رس میں پھوڑی سی مسرن ملا کر پیئیں۔



تربوز اپنے شیریں ذائقے کی وجہ سے پورن دنیا میں ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے۔ بچی حامت میں اس کے ٹوٹے کارنگ مفید ہوتے ہیں اور پختے کے بعد سرخ ہو جاتا ہے۔ تربوز میں موجود وٹامن اے جسم میں پتھریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

## طوبی دانش

تربوز خون کی کمی اور فساد خون میں بھی نہایت مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ خون کے سرخ ذرات پیدا کرتا ہے اور چہرے کی پیلاہٹ اور نقاہت میں بھی مفید ہے۔ یرقان کے مریضوں،

اگر نظام ہضم درست نہ ہو تو سیاہ، سفید تیزہ اور نمک پیس کر رکھ لیں۔ تربوز کے ٹکڑوں پر چھڑک کر کھائیں اس طرح نہ صرف تربوز مزید لذیذ ہو جاتا ہے بلکہ ہاضمے کی بہترین دوا بن جاتا ہے۔ تربوز قبض دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ گردہ اور مثانہ کی گرانی، نئی بیماریوں کا سبب بنتی



جولائی 2015ء

Scanned By Amir

چہرے پر پھیرنے سے جلد کی  
حدت دور ہوتی ہے اور چہرے  
پر چمک بھی آتی ہے۔

تربوڑ کھانا کھانے کے فوری بعد  
نہیں کھانا چاہیے۔ اس سے بد ہضمی اچھا رہ اور دستوں  
کی شہیت ہو سکتی ہے۔ تربوڑ کھانا کھانے سے پہلے یا  
کھانے کے دو گھنٹے بعد کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ  
جس روز تربوڑ کھائیں اس دن چاول کھانے  
سے پرہیز کریں۔



### بقیہ: کدو، حسن افزا سبزی

کے گرد و غنبد اور مردہ خلیوں کو بنا کر اسے ٹائٹ نرم و  
مٹام اور ٹیکڈار بنا دیتے ہیں۔

#### فیس اور باڈی اسکرپ

گو کہ اب مارکیٹ میں تیار اسکرپ آسانی مل  
جاتے ہیں مگر تازہ اشیاء استعمال کرنے کا زیادہ فائدہ اپنی  
جگہ ہے۔ پانچ کھانے کے چمچ کدو کا گودا، تین کھانے  
کے چمچ براؤن شوگر، آدھا پ کدو کے بیجوں کا تیل یا  
کدو کے پے ہوئے بیج ملا کر پیسٹ بنا لیں اور وہ سے تین  
منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر نرم ہاتھوں سے  
چہرہ دھو لیں۔

#### اینٹی ایجنگ ماسک

کچے ہوئے کدو کو حسب ضرورت کائس اور بیوند  
کر لیں۔ اب دو انڈوں کی زردی اور تھوڑا سا صندل کا  
تیل ڈال کر پیسٹ بنا لیں۔ بیس منٹ تک چہرے پر لگا  
رہنے دیں اور سادے پانی کے ساتھ چہرہ دھو لیں۔



زیادہ تر

حاملہ اور دودھ پلانے والی  
خواتین کے لیے بھی مفید  
تایا جاتا ہے۔

تربوڑ کا شربت بھی بنا ہے۔ اس  
کے لیے سرخ کچے ہوئے تربوڑ کا رس نکالنے کے لیے ایک کلو  
رس میں ایک کلو چینی شامل کر کے ٹھکی آٹھ پر پکانیں  
مناسب گاڑھا ہونے پر چھ لہے سے اتار لیں۔ شربت  
تیار ہے دن میں دو سے تین مرتبہ پانی ملا کر استعمال  
کریں۔ یہ صفا رہی بخار، پیاس اور گرمی کی شدت کو  
دور کرتا ہے۔

تربوڑ کے بیج بھی مفید ہوتے ہیں۔ تربوڑ کے بیج  
چھلکا اتار کر پانی میں گھونٹ کر پینا دل کے لیے مفید  
ہے اس کے علاوہ ان بیجوں سے بنی سردائی حرارت  
دور کرنے میں بھی نافع ہے۔

تربوڑ کے چھلکوں کی نہایت لذیذ ترکاری بنتی  
ہے۔ تربوڑ کے چھلکے لے کر ان کا سفید حنہ علیحدہ  
کر دیں اور ایک ایک انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز  
گھی میں لال کر کے اس میں نمک، مرچ، ہلڈی، آہن  
ملا کر بھون لیں اور پھر تربوڑ کے چھلکے ڈال کر  
تھوڑے سے پانی میں ڈال کر بھلی آٹھ پر پکائیں۔  
مزید اور ترکاری تیار ہے۔

تربوڑ کے چھلکے حسن کی حفاظت میں بھی معاون  
ثابت ہوتے ہیں۔ تربوڑ کے چھلکوں کو ہارک پیس کر  
تھوڑا سا آنا ملا لیں۔ یہ آپ کی جلد کے لیے بہترین  
اسکرپ ہے جو اس کو شگفتہ و چمکدار بناتا ہے۔

تربوڑ کے بیجوں کا لیپ ہارک پیس کر پھنے  
ہونے ہوئیوں پر لگانے سے آرام آتا ہے۔ اس کے  
علاوہ تربوڑ کے جوس کو آئس کیوب کی شکل میں جما کر

کے باہر اطراف بھی لگائیں۔  
 آپ کی ہند میں جذب کریں پھر  
 اوتھے گھٹنے بعد نشوونما

## آپ کا کچن

خوبصورت اور صحت مند  
 جلد خوبصورتی کی سب سے نمایاں  
 علامت ہے۔ اپنی جلد کو

نئی مدد سے نرمی سے  
 صاف کر لیں۔  
 جھانپنا

# صحت اور خوبصورتی

## کافر بے ہے

خوبصورت اور  
 شاداب بنانے

کے لیے آپ کو گھر سے باہر جا کر  
 کاسمیٹکس خریدنے کی ضرورت  
 نہیں ہے۔ آپ کے کچن میں ایسا  
 خزانہ چھپا ہوا ہے جو آپ کی کھری اور صحت مند جلد  
 کا راز بن سکتا ہے۔

دبیر کرنے کے لیے  
 پرنے کی جھانپنا اور  
 کرنے کے لیے سفید نمونہ دیکھیں۔ ان کو بھینس  
 1000 میں ملا کر رکھ لیں۔

انہی رات کو راز رات کو  
 وقت پیرنے پر لگائیں  
 صبح اٹھ کر  
 صابن سے



آینے دیکھتے ہیں کہ آپ  
 کے کچن میں ایسا کیا ہے جو آپ  
 کو چند دنوں میں مزید  
 خوبصورت بنا سکتا ہے۔

### نانٹ کریم

چار عدد بادام لے کر ان کو  
 چھیل لیں۔ ایک اترت کی  
 گری لے لیں۔ چند دانے  
 بلیک پھلی لے کر ان سب کا  
 ہارک آمیزہ تیار کر لیں۔ اب

بیونوں کے لیے  
 انہوں کی قدرتی سرخی  
 لہو، لہو، لہو کو دودھ میں  
 پانچ

پ گاہیں بھی آپ گاہیں بنا سکتی ہیں اس کے  
 لیے آپ کو ایک بڑا چمچ، بادام،  
 کھوپڑے، اور پانچ پانچ بڑے چمچ،  
 تین جوت اور آٹھ دہلی شوشو ایک ایک چمچ  
 کی ضرورت ہے۔ ان کو گرم کر کے اس میں برتن

ان میں چار چمچ بالائی، دو چمچ کھیرے کا رس،  
 ایک چمچ عرق گلاب شامل کر لیں۔ ان  
 سب کو اچھی طرح مکس کریں اور ایک  
 بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ رات کو سونے سے قبل  
 اس سے چہرے اور گردن پر مساج کریں۔ آنکھوں

## کشور کنیل



جوش دین۔ پھر اس میں خوشبو ڈالیں۔ ٹھنڈا کر کے بوتل میں ڈال دیں۔

تھروٹ مونسچر انڈنگ ماسک  
کھانے کا ایک چمچ لیٹولین، کھانے کا ایک چمچ گلیسرین، کھانے کا ایک چمچ ایک چمچ چھتہ کا سوم، دنا من اے اور ذہنی کا ایک کیپسول (کیپسول کھول کر اس کا صوف شام کریں) اور چھ قہضے لیونڈر آئل۔

ان تمام اجزاء کو پکھا کر رکھیں۔ ذہل بوائیلر میں رکھ کر گرم کریں اور بلاتی جائیں یہاں تک کہ ان سب کا آمیزہ تیار ہو جائے۔ ٹھنڈا کرنے پر بوتل میں بھر لیں اور فریج میں رکھیں۔

استعمال: بہت وقت توڑا سا پیسٹ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں لگا کر ان پر پیچھے سے اوپر کی طرف مساج کریں۔ بہت میں دو مرتبہ دن انت سے لے کر یہ عمل کریں۔



جوت ڈالیں۔ تیل کو اچھی طرح چھان لیں۔ اب وٹیکس ڈالیں اور دو ایال وین اور اب اس میں خوشبو ملا لیں۔ اس کو ٹھنڈا کر کے بوتل میں رکھ لیں۔

موجھانی ہوئی جلد کے لیے  
اگر آپ کی جلد مر جھارہی ہے تو سمندر فی نمک سے اپنی جلد کا مساج کریں۔ اس کے لیے پہلے جلد کو اچھی طرح سے نم کریں اس کے بعد چائے کے چمچ سمندر فی نمک لے کر اپنے چہرے کے فی زون ایریا پر لگا کر جگہ جگہ سے مساج کریں۔ آنکھوں سے گرو لگانے سے گریز کریں۔ دو منٹ بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔

رنگت سرخ و سفید کرنے کے لیے زیتون کے تیل میں زعفران اور لیموں کا رس ملا کر روزانہ رات سوئے وقت اپنے چہرے پر لگائیں۔ کچھ ایسے نصاب سے دھو لیں۔ کچھ دنوں میں فرق محسوس ہوگا۔

پنٹے والی دو دھ میں بھٹولیں۔ جب دن میں سارا دو دھ خشک ہو جائے تو وال کو پھینک کر دھو لیں۔ چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر چہرہ دھو لیں۔ چہرہ و شاداب اور پر رونق ہو جائے گا۔ اگر چہرے پر دانے نکلتے ہیں تو کون مرچ ہارڈیک پھینک کر چہرے پر لگائیں۔

اسکن فوڈ

اسکن فوڈ کے لیے آپ کو ضرورت ہے تین بڑے چمچ دیکس، آٹھ بڑے چمچ ہام کا تیل اور تین کپس مناسب اور معیاری پر نیوم آرمینا چمچ۔ وٹیکس اور تیل کو ابال لیں۔ بعد میں اس میں چھ چمچ پانی ڈال کر



توکلانی ڈاکٹر



# اسٹریپٹا

فلک ناز



انڈیا اور پاکستان سے فخر پر عورت کی دشمنی کی پڑ گئیں  
آپ کے مریضوں کی روٹی میں اضافہ کرویں گی۔

بڑی الائچی ایک عدد، گرم مسالہ ایک  
چھوٹا بیج، نمک ایک چھوٹا بیج، ہیز مرچ  
بچہ عدد، ہرا دھنیا چند پتے، امرتھ مرچ  
کے پھولے پھولے چیزت بنا لیجیے۔  
تین سے یہ دو بیجوں کے  
درمیان ایک ٹکیوں چنے کی دال  
کی رکھ کر تین سے روٹی کے  
برابر ٹیل لیجیے۔ تو گرم کر کے  
درا سا گھی لگا کر پرائھا دال  
لیجیے۔ آج بجلی رکھیں ورنہ  
کر داریں نہیں آسے گا۔ دونوں  
حرف سے با داری کر کے اتار  
لیجیے۔ بہت چنوں یا دسی کے ساتھ  
پیش کریں۔



قیمہ بھرے پرائھے  
اسٹریپٹا : تیرہ ڈیڑھ پاؤ، دال ماش  
(تھلے والی) آدھلا پاؤ، آنا میڈہ ایک  
ایک پاؤ، گھی ایک پاؤ، نمک و  
مرچ، حسب ضرورت، کالی  
مرچ حسب ضرورت، زیرا لہسیا  
حسب ضرورت، ہرا دھنیا  
پودینہ حسب ضرورت، ہیز  
مرچ پانچ یا پچھتر عدد۔

## سحر و افطار اسپیشل

ترکیب : دات کو دال بھلو  
دیں۔ تیج انچی طرن، دھو کر چھٹکا  
صاف کر کے تیز لیں۔ قیرہ بھی  
اٹک ہیں لیں۔ نمک مرچ تیز کر  
برامسالہ کتر کر سب کو آہن میں ملا لیں  
نیر میڈہ آسے کو پانی یا دودھ میں انچی  
خرن گو نندہ کر نمک شامل کر میں اور  
دال بھرنے پر اٹھے کی طرن پر اٹھے  
تیار کریں۔ یہ بہت لذیذ ہوں گے۔

انڈے کے  
میشھے پرائھے  
اسٹریپٹا: انڈے چار عدد، آنا ایک پاؤ،  
نمک نصف چھوٹا بیج، تیج، چینی 150  
گرام، گھی 150 گرام۔  
ترکیب : آنا چھان کر نمک ملا کر  
گوندہ لیجیے۔ انڈے آدھ کر ان میں چینی  
انچی طرن سے ص کر کے فرائی تین

نصف چھوٹا بیج، گھی آدھ پاؤ۔  
ترکیب : دال چنا صاف کر کے  
رات کو بھلو دیجیے۔ تیج کو پانی نکال  
دیجیے۔ تیلی میں دال، نمک، مرچ، ہیز  
مرچ، گرم مسالہ، بڑی الائچی اور ایک  
پینل پانی ڈال کر بجلی آج پر لگائیں۔ دال  
کل جائے تو مسانے سمیت باریک تیز  
کر تھوٹی تھوٹی ٹکیوں بنا لیں۔ آنا چھان

چنے کی دال  
کے پرائھے  
اسٹریپٹا: آنا ایک پاؤ، دال چنا، آدھلا پاؤ،

میں گرم کر کے تین ٹینھے آمیت بنا لیجیے۔ مگر ان کو سرخ مست کریں۔ نرم ہی اتار لیں۔ اگر ٹوٹ جائیں تو بھی کرنی بات نہیں۔ اب آنے کے چھ بیڑے بنا لیجیے۔ ٹیلن سے پہلے دو بیڑے باری باری ہر مہانے ساتھ میں بنل لیجیے۔ اب ایک بیڑے والی روٹی پر اندے کا ایک تیلانی حصہ رکھ کر پیچ سے برابر کر کے دوسری تیلی ہوئی روٹی اوپر سے ڈال کر کنارے برابر کر لیجیے۔ تو سے پر تھوڑا تھوڑا ہی ڈال کر پرانھے کی طرح پکائیں۔ بہت مزہ دار پرائے لگتے تھے کے لئے تیار ہو گئے۔

### باقر حاتی

اشیاء: میدہ ایک کلو، بھو، دو کلو، تین پاؤ، نمک 24 گرام یا حسب ذائقہ، ملائی یا بھرا ہوا دام 150 گرام، مٹی آدھا پاؤ، چھوٹی الائچی تین گرام، میدہ ایک پاؤ۔  
 ترکیب: دودھ کو جوش دے کر ٹھنڈا لیجیے۔ پھر ان میں نمک و ملائی ڈال کر میدہ گوندھیں اور علیحدہ رکھ دیجیے۔ پھر پانچ بھر میدہ دہن سے گوندھ کر ان میں الائچی اور ہوا دم میں کر ملا دیجیے۔ بہت خمیر تیار ہو جائے تو گوندھے ہوئے آنے میں ملا کر ہم دیجیے اور بیڑے بنا کر کسی برتن میں پھیلا لیجیے اور دونوں طرف لگی لگا کر پرائے کی طرح چھری سے کٹ کر تہ

کر لیجیے اور برتن، درہال سے ڈھانک کر چھوڑ دیجیے۔ تھوڑی دیر بعد پھر یہی عمل کیجیے۔ تین سے چار مرتبہ ایسا کرنے سے سارا گھی من جائے تو روٹیاں پکائیں اور الٹے توڑیں میں نیچے اوپر کی نرم آگ سے پکائیں اور دودھ کا چھینٹا دیتی جائیے۔

### آلو اور قیمے کی پوریاں

اشیاء: میدہ آدھا کلو، قیمہ ایک پاؤ، آلو ایک پاؤ، گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچ، مرچ، سرخ آدھا چائے کا چمچ، پیاز ایک پیمنا۔

ترکیب: قیمے میں تمام پیاز اور باقی مسالہ آدھا آدھا ڈال کر بال لیں اور آلو چھین کر ان میں گرم مسالہ ان میں ملا دیجیے اور ان میں ہارنیک کر لیجیے۔ نیچے نو علیحدہ پیسے اور گوندھے ہوئے میدے کے بیڑے بنا کر دونوں پتلیوں میں تھوڑی تھوڑی رکھ کر پوریاں بنائیے۔ گرم گرم تھائیے۔ نہایت لذیذ ہوں گی۔

### مٹی جلی سبزیوں کے پکوڑے

اشیاء: آکر حسب ضرورت، گوندھی حسب ضرورت، بیٹن حسب ضرورت، مٹن ایک پاؤ، نمک، مرچ حسب ضرورت، پیاز، دھنیا اور پودینہ حسب ذائقہ۔  
 ترکیب: آکو، بیٹن، پھول کو بھی وغیرہ کٹ کر پھونے چھونے گول

نکڑے کریں۔ تھوڑی سی پیاز بھی کٹ لیں۔ سبز دھنیا، پودینہ، سبز مرچیں اور مزید جو سبزیوں موجود ہوں، ان میں کٹ لیں، ان میں نمک اور پکی مرچیں ملائیں۔

مٹن اس طرح گھولیں کہ سبزیوں پر ہلکا سا پلستر ہو جائے۔ اب ان سبزیوں کے پکوڑے تیل میں اور مٹی پسندیدہ چٹنی کے ساتھ کھائیں۔

### مونگ کے بڑے

اشیاء: وال مونگ آدھا کلو، لہسن آدھی ٹھنڈی، اور ک بارہ گرام، دھنیا چھ گرام، پیاز ایک عدد، مرچ چھ گرام، نمک حسب پسند۔

ترکیب: مونگ کی، ال رات کو بھگو لیں۔ صبح صاف کر کے باریک میں لیں۔ پھر اس میں مسالہ میں کر اور پیاز لٹر کر شاف کیجیے اور چھوٹی چھوٹی لٹکیاں بنا کر تڑھائی میں لگی ڈال کر تھپیے۔

### دہی کی پھلکیاں

اشیاء: مرچ، نمک بقدر ضرورت، مٹن بقدر ضرورت، دہی ایک کلو، مٹن ایک پانچ۔

ترکیب: دہی کے علاوہ سب چیزیں مٹن میں ملا کر گوندھیں اور تیل لیجیے۔ پھر لہسن کے پانی میں ڈال کر تھپی ڈالیں۔ مگر پہلے دہی کو اچھی طرح چھینٹ لینا چاہیے۔



اپنی صحت سے متعلق

# طبیعی مشورے

ہے جبکہ گلوبن، بھی پروٹین ہے جو مفلر کی حامل ہوتی ہے اور ایک مالیکیول کا 96 فیصد حصہ اسی پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس طرح ہیموگلوبن کی تشکیل کا انحصار آرن اور پروٹین کی مناسب مقدار کی فراہمی پر ہے۔ سرخ ذرات کا عرصہ حیات تقریباً 120 دن ہوتا ہے۔ یہ روزانہ تباہ ہوتے ہیں اور ان کی جگہ پر نئے ذرات پیدا ہونے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ہر شخص کے جسم میں 100 فیصد ہیموگلوبن یا اس کے ہر 100 سی سی خون میں تقریباً پندرہ ہیموگلوبن کی مقدار موجود ہونی چاہیے۔ ہیموگلوبن کی مقدار میں کمی کی مقدار میں کمی کو قلت خون (یا

Anemia) کہا جاتا ہے۔

ہم جو کچھ غذا کھاتے ہیں، وہ ہضم کے تمام مراحل طے کرتی ہوئی آنتوں میں پہنچتی ہے۔ وہاں

## خون کی کمی (Anemia)

جسم میں خون کی مقدار کم ہو جانے کو عربی میں "قلت الدم" اور انگریزی میں "انیمیا" کہتے ہیں۔ قلت خون، انسانی جسم کو متاثر کرنے والی عام عوامل میں سب سے اہم ہے۔ یہ دراصل خون کے سرخ ذرات اور اسے رنگ عطا کرنے والے مادے کی کمی کا اظہار ہے۔

ہماری شریانوں اور وریدوں میں دوڑنے

والا خون درحقیقت زندہ نشوز (Tissues) ہوتے ہیں۔ ان میں سے

نصف تعداد ان سرخ ذرات (R.B.Cs) پر مشتمل ہوتی ہے جو نشوز کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔ ایک متوسط جسم کے آدمی کی ہڈیوں کا گودارہ زانہ تقریباً

ایک ٹریلین (دس ہزار ملین) نئے بلڈ سیلز (Cells) کو پیدا کرتا ہے۔ ان سیلوں کی پیداوار کے لیے مطلوبہ خام مواد، آرن پرہیمز اور ہامنز (بالخصوص فولک ایسڈ اور B12) ہوتی ہے۔ خون کو سرخ رنگ دینے والا مادہ ہیموگلوبن ہے۔ یہ دراصل پروٹین ہے جو آرننگ آرن کہاؤنڈ "ہیم" (Heme) پر مشتمل ہوتی



WWW.PAKSOCIETY.COM

سے اس مرض کا نام "مرض الخضر یا گرین سگ" نہیں رکھا گیا ہے۔

### قلت الدم موذی

یہ مرض بہت تیزی سے بڑھتا ہے اور اکثر مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خون کے اندر چھو زہریلے مادوں سے پیدا ہوجانے کی وجہ سے نمون کے ذرات تیزی سے کم ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ قلب کے عضلات اور جگر کی ساخت چربی میں تبدیل ہونے لگتی ہے اور کسی بھی حصہ جسم سے نمون جاری ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

### قلت خون ثانوی کے اسباب

اسے سیکندری ایسیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر زیادہ خون خارج ہوجانے کی وجہ سے ہوتا ہے مثلاً کوئی زخم ہو جائے، چوٹ لگ جائے، نفسیہ پھوٹنے لگے، بواسیری مسوں سے یا آنتوں سے خون خارج ہو جائے۔ ایام کی زیادتی یا بچنے کی داوت کے بعد زیادہ جریان خون ہونا بھی اس کے اسباب میں شامل ہے۔ یہاں یہ بات بھی ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ جسم سے ایک بار زیادہ و مقدار میں خون بہنا اتنا مستحکم نہیں ہے جتنا کہ تھوڑی مقدار میں بار بار اور لمبے عرصے تک خون کا خارج ہونا قلقت خون پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

مکانات میں روشنی اور ہوا کا گزر نہ ہونا، طیر یا بخار کا بار بار آنا، ناقص و ناکافی غذا کا استعمال، ہانسنے کا خرابی اور قبض کا رہنا، دماغی و جسمانی محنت کی زیادتی، غمزہ رہنا، جنسی بے راہ روی بھی قلقت خون پیدا کرنے کے اہم اسباب ہیں۔ بعض امراض کے نتیجے

سے ہر ایک رتوں کے ذریعے جگر میں منتقل ہوجاتی ہے۔ جگر، ہضم شدہ غذا میں سے اضافی ایتھاپنے پاس جمع کر لیتا ہے اور جو کمی ہوتی ہے وہ اپنے پس سے شامل کر کے غذا کو خون میں تبدیل کر دیتا ہے۔ نمون میں جو اعضا خون بنانے میں اہم کردار ہوتے ہیں وہ جگر، کلی اور ہڈیوں کا ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کی ہر ایک بال بک خلیہ، خون کے بغیر اپنا کام نہیں کر سکتا۔ خون جسم میں قوت و حرارت قائم رکھتا ہے۔ جسم کے مختلف اجزاء مختلف درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اور جس حصے کی قدر حرارت کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی ہی زیادہ مقدار میں نمون وہاں پہنچتا ہے۔ جنگلی حالت میں جسم کو سردی اور گردش میں کمی پیشی سے جسم کے عضو کے درجہ حرارت کو احوال پر لے آتا ہے۔

### اقسام

قلت خون کی بنیادی طور پر دو قسمیں ہیں:

قلت نمون ابتدائی۔

قلت خون ثانوی۔

قلت خون ابتدائی کو مزید دو قسموں میں تقسیم کیا گیا ہے:

مرض الخضر (کلوراکسیس، گرین سگ)۔

قلت الدم - موذی۔

### قلت خون ابتدائی

اس مرض میں خون کے سرخ ذرات اور سرخی خون (ہیموگلوبن) دونوں میں کمی ہوجاتی ہے لیکن سرخی خون میں کمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ مریض کی رنگت زردی مائل سبز ہوجاتی ہے۔ اس مناسبت

میں بھی قلت خون پیدا ہو جاتی ہے مثلاً حمل و وقت،  
نوجوان، خیراتی اور سردوں کے امراض۔

علامات

قلت خون میں، مریض کمزور ہو جاتا ہے، جلد کی  
رنگت پتیلی اور زردی مائل سفید ہو جاتی ہے۔  
بوتوں اور مسوزتوں کا اثر معائنہ کیا جائے تو وہ بھی  
خردنی مائل سفید ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر ہر دم محسوس  
ہوتا ہے۔ آنکھوں کا سفید حصہ نیلگوں ہو جاتا ہے۔  
جسم کا گوشت نرم اور زہیا ہو جاتا ہے، ناخن سفید  
نظر آتے ہیں۔ ہاتھ و پیر سرد رہتے ہیں۔ اختلاج پیدا  
ہو جاتا ہے اور چلنے پھرنے سے سانس پھولتا ہے، کبھی  
کبھی بے ہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ کان بجنے لگتے  
ہیں، خیر آتے ہیں، کام کاج کرنے کو بالکل جتن نہیں  
پا رہتا۔ مریض تیز آواز اور تیز روشنی برداشت نہیں  
کر سکتا۔ خواتین میں ایام کم ہو جاتے ہیں یا بالکل بند  
ہو جاتے ہیں اور سیان الرتم کی شکایت ہو جاتی ہے۔

احتیاط

قلت خون کی تمام اقسام میں مریض کے فعل  
بھنڈا کرنا اور قبض رفع کرنا ضروری ہوتا  
ہے۔ ان کے ساتھ ہی اسے صاف اور کھلی ہوا میں  
رکھا جائے۔ اگر ممکن ہو تو کسی پہاڑی مقام پر بھیج دیا  
جائے۔ اگر امراض اس کا سبب بن رہے ہوں تو پہلے  
ان کا علاج ضروری ہوتا ہے۔ غذا ہلکی اور مقوی دیں۔  
مثلاً نیم بیشت (ہاف فرائی) اندام دودھ، بلائی، لسی،  
پھل، میز ترکاریاں، خاصہ صابریہ، چوں وای سبزیاں،  
مریض خیرش و خرم رسے اور فکر و ترہ کو قریب نہ  
آنے دیں۔

قلت خون کے لیے مفرات کے چند نسخے تحریر  
کیے جا رہے ہیں۔

کمرے کی تھیں ایک پائے کمر اس کا بار یک قیر  
کیا جائے، اس میں نموں کارس اور نمک مرچ ملا کر کچا  
ہی روزانہ کھلائی جائے۔ اگر مریض اسے ہضم نہ  
کر سکے تو پھٹی ہوئی آٹھ بھاپ دے کر اس کا رس نکال لیا  
جائے اور اس میں ایک نموں کارس، نمک اور سیاہ  
مرچ ملا کر پلایا جائے۔

پتھر کارس، زینیا سے صحت یابی کے لیے بہت  
مفید پایا گیا ہے تو کمر اس میں پوٹاشیم، کلسیم، سلفر،  
آئیزین، آئرن، کاپر، کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز،  
فیٹس، وٹامن B1، B2، یا مین C، B6 اور P کی  
خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اپنے اندر آئرن کی  
اچھی مقدار رکھنے کی وجہ سے پتھر کارس، خون سے  
سرخ ذرات (R.B.Cs) پیدا بھی کرتا ہے اور  
انہیں نئے سرے سے فعال بھی بناتا ہے۔ جسم کو تازہ  
آکسیجن بھی فراہم کرتا ہے۔

روزانہ صبح نہار منہ دو اونس پتھر کے رس میں  
ذرا سی کالی مرچ ڈالی کر چائیں تم از کم آٹھیں روز تک  
اس کے علاوہ جن غذاؤں میں فولاد موجود ہے ان  
میں اناج کی جھوس، خیر پھلی، بالیس، مٹھا (لسی)،  
سیب، انار، امر و شام ہیں جو ہم فولاد کی بڑی مقدار  
کھجور میں موجود ہے۔

یہیں وجہ ہے کہ کھجور کو بلڈ بینک کے نام سے پکارا  
گیا ہے۔ کینڈ، نوکٹ، آٹور اور آم میں بھی فولاد  
پایا جاتا ہے۔





# گھبراہٹ کا معالجہ

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسماں علاج ہمارے ہن میں بھی موجود ہے۔ لیکن ہمارا شفا خانہ کبھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے ہن میں بھی موجود ہے۔

پہلے سے ممکن ہے کہ جسم میں گرمی کو کنٹرول کرنے والے نظام میں خرابی ہو جائے۔ اس کا نتیجہ جسم کے غیر معمولی طور پر گرم ہو جانے کی صورت میں نکلتا ہے۔

خاص طور پر مرطوب آب و ہوا میں لوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ ایسے موسم میں پسینے کی زیادتی سے جسم میں خود کو ٹھنڈا رکھنے کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ جن لوگوں میں پسینہ پیدا کرنے والے غدود میں کوئی خرابی واقع ہو انہیں بھی لوگ

شدید گرمی کے موسم میں بہت سے لوگوں کو مختلف کاموں کے لیے ناصرف گھر سے باہر نکلتا پڑتا ہے بلکہ دیر تک کھلی دھوپ تلے بھی رہنا پڑتا ہے۔ ایسے میں گرمی تو لگتی ہے اور گرمی دانے بھی تنگ کرتے ہیں لیکن زیادہ دیر دھوپ میں کام کرنے یا چلنے پھرنے سے اور بھی کئی طرح کے خطرات انسان کو لاحق ہو سکتے ہیں جن میں ایک سنگین خطرہ ہیٹ اسٹروک یا لوٹنے کا ہے۔

شدید گرمی میں زیادہ دیر کام کرنے یا چلنے



ہوتا ہے۔  
 (۴۶) ... لوگنے پر پیاز کے رس کی کستنیوں اور سینے پر مالش کرنے اور رس پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔  
 (۴۷) ... گرمیوں میں پیاز دوسرے روزانہ کھانے سے لوگنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ جب بھی کھانا کھائیں تو اس کے ساتھ پیاز کھائیں۔  
 (۴۸) ... پلچلیاتی دھوپ سے بچنا ہو، تو گھر سے باہر نکلنے سے پہلے منہ میں ایک الائچی رکھ لیں۔ یہ تمہیں خنجر کے ممالک میں بے حد مقبول ہے۔

زیادہ تر عرب تیز دھوپ سے بچنے کے لیے الائچی کھاتے ہیں۔

(۴۹) ... لو سے بچنے کے لیے دھننے کے پانی میں چھٹی ملا کر پینا بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

(۵۰) ... تلسی کے پتوں کا رس چھنی میں ملا کر پینے سے لوگنے میں فائدہ ہوتا ہے۔

(۵۱) ... ایک گلاس پانی میں ایک لیٹروں نچوڑ کر حسب ذائقہ چکی ہوئی مصری ذائقہ کر بیٹیں، تو لو کا اثر کم ہو جائے گا۔

(۵۲) ... لو سے بچنے کے لیے شہوت کھائیں۔

(۵۳) ... لوگنے پر پختہ اٹی کے گودے کو ہاتھوں اور پاؤں کے ٹوکڑوں پر لٹنے سے لو کا اثر دور ہوتا ہے۔

گرمیوں میں اٹی کا پانی پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ اٹی کو جھگو کر اس کا پانی پینے سے گرمیوں میں لو نہیں لگتی۔

(۵۴) ... گرمیوں میں بار بار پانی پینے سے لو نہیں لگتی۔  
 احتیاط

(۵۵) ... دن بھر میں کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی پئیں۔

سکتی ہے۔ اسی طرح تیز دھوپ میں مشقت طلب کام، غیر موافق اور غیر مناسب لباس اور زیادہ کھا لینے کی وجہ سے بھی لو کا حملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

درج ذیل چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں جو لو سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

(۵۶) ... جس کسی کو گرمی، یا لونگ جائے، تعلق اور زبان خشک ہونے لگے، ماتھے، ہاتھ پاؤں سے پسینہ چھوٹنے لگے، دل تھیرا جائے، اور بار بار پیان لگے۔ تو ایسی حالت میں مرہٹس کو کیری کی چھاچھ پلائیں۔

ایک بڑی سی کیری ابا لیں، یا سینک لیں، پھر اسے ٹھنڈے پانی میں پچھو دیر کے لیے رکھ دیں، اور اچھلکے ابا لیں، اس کے گودے میں ٹز، زرد، دھنیا، نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اسے اچھی طرح مس کر لیں، اور

ضرورت کے مطابق پانی ملا کر ایک ایک کپ دن میں تین مرتبہ پلائیں۔

(۵۷) ... لوگنے پر کیری کی چھاچھ پینے سے فائدہ

①... دن میں کم از کم پانچ مرتبہ تازہ پھل اور پکی

سبزیاں کھائیں۔

لو لگنے کی علامات میں چکر آتے ہیں۔ فے بھی

ہو سکتی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے اور مریض پر

بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔ لو لگنے کے آغاز میں

پینے آنا کم یا بالکل ہی بند ہو جاتا ہے۔ جلد گرم، خشک

اور کھردری ہو جاتی ہے۔

سانس بے قاعدہ اور نبض تیز اور کمزوری ہو جاتی

ہے۔ کیفیت زیادہ سنگین ہو جانے تو جسم کا درجہ

حرارت غیر معمولی تیزی سے بڑھتا ہے اور اگر

مریض کو بردقت علاج فراہم نہ کیا جائے تو وہ

بے ہوش ہو سکتا ہے۔ لو لگنے کی علامات ظاہر ہونے پر

فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

ان میں بھی پانی کا تناسب کچے ہونے کھانوں کی نسبت

زیادہ ہوتا ہے۔

②... چائے، کافی، Coffee، دلا پینے سے پرہیز

نہیں کیونکہ یہ پیشاب آور ہوتے ہیں جس کی وجہ

سے جسم غیر ضروری تیزی کے ساتھ پانی کا اخراج

کرتا ہے۔

③... کم درجہ حرارت میں رہنے کی کوشش کریں۔

④... گرمی اور تیز دھوپ میں مشقت کے کام

کرنے سے بچیں۔ پھر بھی اگر کام کرنا ہو تو وقتاً فوقتاً

پانی پیتے رہتے۔

⑤... پانی میں کبھی کبھی نمک گھول کر پینے کا بھی



## قطار میں کھڑا ہو کر بل جمع کروانے والا صدر

حکمرانی اور جاہ و جلال کو عام طور پر لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے لیکن یوراکو نے کے حال ہی میں سبکدوش



ہونے والے صدر ہوزے ہو جیکے ہر سے میں یہ ذلت مشہور ہے

کہ وہ اس حد تک سادگی پسند ہیں کہ انسان متاثر ہونے بغیر رد نہیں

سکتا۔ ہوزے ہو جیکے پانچ سال تک یوراکو نے کے صدر رہے ہیں اور

ان کے دور میں یہ چھوٹا سا ملک اپنے بڑے بڑے ممالکوں سے کہیں

آگے نکل گیا ہے۔ جب یوراکو نے کی معیشت مضبوط سے مضبوط تر

ہو رہی تھی تو اس کا صدر صدارتی محل میں نہیں رہتا تھا بلکہ

دارالعلوم کے فوارج میں چھوٹے سے ایک منزلہ مکان میں رہائش

پذیر تھا۔ اس کے آگے چھپے در بنوں گاڑیوں کا قافلہ نہیں ہوتا تھا۔

بلکہ وہ اپنی انتہائی پرانی نوکسی کار میں سفر کرتے تھا۔ ہوزے کے ہر سے

میں ان کا سارا ملک جانتا ہے کہ وہ اپنے یونیٹی میں ادا کرنے کے لیے بھی سبکاری ملازم کا استعمال نہیں کرتے

تھے بلکہ ہر ماہ اپنے گھر سے بیدل نکلنے اور قرینی بیگ میں جائزہ قطار میں کھڑے ہوتے اور بل جمع کر دیتے۔



# اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطنت برساہرن سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

ہیز۔ اس سے مکنی کی قدرتی صفحہ زیادہ حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

آئینہ چمکانیے

آئینہ صاف کرنے کے لیے ایئر فریشنر استعمال کریں۔ نہ صرف عمدہ کارکردگی دکھائی دے بلکہ پنک سے ساتھ خوشبو اور مہک بھی آتی ہے۔

پہنائس چبھ جائے

اگر خدا نخواستہ پہنائس چبھ جائے، تو سوچنے یا سوئی تک رسائی سے پہلے اسکاچ ٹیپ نکالیں کریں۔ پہنائس کے دوپہ لگا دیں اور اسے کھینچ لیں۔

لیموں کا رس

تازہ لیموں سے زیادہ سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لیے انہیں فریج سے نکال کر کچھ ریفر کے لیے گرنے کے درجہ حرارت میں رکھیں اور پھر ہتھیلیوں سے نرم کرنے سے بعد نچوڑ لیں۔

سخت شکر

شکر اگر جھرنی ہو یعنی سخت ہو جائے، تو اسے نرم کرنے کے لیے اس میں سب کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔

مکنی کی قدرتی مٹھاس

بھینے ہالنے سے اس میں ایک چمچ چینی ڈال

### سبزی تازہ رکھیں

ٹوکھی یا بند گوبھی کو اگر فریج میں رکھنا ہو تو اسے المیئم فلوائس میں لپیٹ کر رکھیں۔ اس ضمن میں ہفتوں تک تازہ رکھی جاسکتی ہے۔

### شیشے کی اشیاء

چھوٹی بوتل یا شیشے کے مرتبان کی تہ میں گٹے بھر کر اسے مٹانے کے لیے اس میں پانی بھریں اور تھوڑی سی باخوری ڈال دیں۔

پندرہ منٹ بعد بوتل ہاتھیں دھو کر غائب ہو جائیں گے۔

### کپڑے سفید اور چمکدار

سفید کپڑوں کو دھوتے وقت پانی میں لیموں چھوڑ دیا جائے تو کپڑے مزید صاف اور سفید ہو جاتے ہیں۔

کپڑوں کو کھگلاتے وقت پانی میں سرکہ ڈالنے سے کپڑوں کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

سفید ریشمی کپڑے اگر پہلے ہو جائیں تو شیم کریم پانی میں نمک ڈال کر دھویا جائے اور سامنے میں کھمایا جائے پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

### سالن میں نمک

کبھی کبھی سالن میں نمک یا مرچیں تیز ہو جاتی ہیں۔ ان کی تیزی کم کرنے کے لیے سالن میں ٹماٹریا دی ڈال دیں۔ مرچیں کم کرنے کے لیے لیموں بھی بچھڑا سکتی ہیں۔

### مرچیں محفوظ کریں

پتی مرچ کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے جس برتن میں مرچوں کو رکھا گیا ہو اس میں سینک کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔ مرچیں شراب نہیں ہوں گی۔

### بسکٹ تازہ رہیں۔

بسکٹ پیکیٹ کھولنے کے چند گھنٹوں بعد نرم ہو جاتے ہیں، اگر ان کو اپن فریج میں رکھا جائے۔ پیکیٹ کھولنے کے بعد جس برتن میں ان کو رکھیں اس برتن کے نچلے حصے میں اگر ڈائٹک پیپر رکھا جائے تو برتن مدت تک بسکٹ تازہ اور کڑکے رہیں گے اور ان کا مزہ بھی تہہ نہیں نہ ہوگا۔

### انڈے

انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا ہو تو ایک کڑھائی میں ٹھنڈی پانی ڈالیں جس میں کہ نصف انڈے ڈوب جائیں اور ان پانی میں تھوڑا سا نمک ملائیں۔ اس طریقہ کار سے طوین مدت تک انڈے استعمال کے قابل رہتے ہیں۔

### گروائینڈر

مسٹر گروائینڈر کے بلینڈ کو ہمیشہ تیز رکھنے کے لیے وقتاً فوقتاً اس میں نمک ڈال کر پیسیں تاکہ بلینڈ تیز رہ سکے۔

### سیب کے نشانات

سیب کاٹنے کے بعد کٹے ہوئے حصے پر سرخ رنگ آجاتا ہے جس کی وجہ سے سیب ناقص نظر آتے ہیں کٹے ہوئے حصے پر ہلکا سا نمک یا کارن لگانے سے سیب شراب نہیں ہوتے۔

### کچن کو حشرات سے محفوظ

### کریں

اگر کچن میں چھپکلیاں ہوں تو انہیں باہر نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ موز کا ایک پوچھن میں لگا دیں اس سے چھپکلیاں و دیگر حشرات وائس نہیں آئیں گے۔



# جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کیا جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میں سس ایئر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پتھوں کی نسبت دو ٹونٹا کام رہتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پتھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جسیلی کی مانند لہجے اور بے حیاں ہو کر رہ جائیں۔

ہے۔ اس تپنے بڑھنے کا مطلب میرے آرام کرنے کے وقت میں ہی ہے۔ یہ جتنا بڑھے گا، میں اتنا ہی کم آرام کر سکتوں گا۔ مناسب آرام کے بغیر تو نواہ کی بنی ہوئی مشینیں تک ناکارہ ہو جاتی ہیں! میں تو محض گوشت کا ایک چھوٹا سا نو تھرا ہوں۔ آپ کو یہ بھی بتا دوں کہ ہڈی پر پتھر کوئی بھاری نہیں ان کا معمول ہے کم یا زیادہ ہونا یہ ہرنی ہے۔



ہڈی پر پتھر کا بڑھنا خطرناک یہ زرنی ضرور ہے لیکن اس سے محفوظ رہنے کے اسباب بھی اللہ نے آپ ہی کو دے رکھے ہیں۔ اگر آپ بعض ہدایات پر

(گزشتہ سے پیوستہ)  
چالیس پینتالیس سال کے آدمی کا ندرل بلڈ پریشر تم 90/140 ہوتا ہے۔ 140 اس پر پتھر یا دباؤ کہا جاتا ہے جس طاقت سے میں خود کو ٹھیک کر خون پمپ کرتا ہوں اسے اوپر کا پریشر (Systolic) کہا جاتا ہے۔ تو اسے دو دباؤ ہے جس وقت میں دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہوں۔

یہ دباؤ جسے نیچے کا پریشر (Diastolic) کہا جاتا ہے۔ بے حد اہمیت رکھتا

ان لیے دن بھر کی مصروفیت کے دوران اگر کسی وقت دل منت کے لیے آپ ہلکی سی ٹینڈلے لیں یا سائیکل سوکر لیٹے رہیں تو میری مجموعی کارکردگی میں بہتری رہنا ہوتی ہے۔ سنسنی خیز لٹریچر اور گھٹیا جنسی رسالے یا فلمیں معاشرے ہی کے لیے نہیں میرے لیے بھن شدید نقصان دہ ہیں ان کے مطالعہ و مشاہدے سے گریز کرنا میرے اور بااثر آپ ہی کے لیے سود مند ہے۔

ذہن پر ہر وقت کا دباؤ، غصہ، نفرت، حسد، خوف یہ سب چیزیں میرے لیے نقصان دہ ہیں۔ کل جو انہی آیات نہیں ان کے لیے آج خطرات سے نہ کھٹیں۔ خوش مزاجی، ٹھنڈے دل، پیار اور محبت کے ساتھ زندہ رہنے کی عادت ڈالیں۔ جو دوسروں کی قسمت میں ہے وہ آپ کے لیے نہیں اور جو آپ کے لیے سود مند ہے وہ آپ کو مل کر رہے گا۔ خوش رہنے اور دل کو خوش دیکھنے کی عادت ڈالیں تو بہت سی بیماریاں تو آپ کے قریب بھی نہیں آئیں گی۔

روزانہ ہلکی پھلکی ورزش بھی میرے لیے بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار اور زیادہ ورزش ان کے برعکس اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے روزانہ ایک یا دو نینل معتدل رفتار سے پیڈل چلانا بہت سود مند ہوتا ہے۔ اگر دو فٹ یا گھر چوتھی یا ساتویں منزل پر ہے تو بہتر ہے کہ وہ منزلوں تک سیر حیاں استعمال کرنے کی عادت اپنالیں۔

دوسروں کی طرح آپ کے جسم میں بھی بیری بعض ننھی منی شریانیں زیادہ چھٹائی کے سبب بند ہونا شروع ہوئی ہیں لیکن اگر آپ بیری ہدایات پر عمل کریں تو ممکن ہے مجھے غذا فراہم کرنے والی نئی پائپ

ممل کریں تو اس کے نقصانات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ چربی کے اضافی بوجھ سے نجات حاصل کریں۔ وزن کم ہوتے ہی آپ کا بلڈ پریشر اعتدال پر آجائے گا۔ بلڈ پریشر میں اضافے کا ایک سبب سگریٹ نوشی بھی ہے۔ اگر آپ دن میں سگریٹ پیتے ہیں تو ہر چوبیس گھنٹے کے بعد چائیس سے ساٹھ لی گرام کونین آپ کے خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ یہ زہر یلا مادہ خون کی نالیوں میں جمع ہونے لگتا ہے۔ نالیوں کے تنگ ہونے کی وجہ سے مجھے اپنے دباؤ (پریشر) میں اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ دباؤ بڑھانے کے لیے مجھے زیادہ طاقت سے دھڑکنا پڑتا ہے۔ میری نامل رفتار 72 فی منٹ ہے جو بڑھ کر 80 فی منٹ ہو جاتی ہے۔

ایک بہت اذیت ناک بیماری کنگریٹ کا ایک سبب سگریٹ نوشی بھی ہے۔ اس بیماری میں ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں گلنے لگتی ہیں۔ ان کا آخری علاج صرف آپریشن ہے۔ آپریشن کر کے ہاتھ پیروں کے متاثر حصے کاٹ دیے جاتے ہیں تاکہ باقی حصوں کو بیماری سے بچایا جاسکے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ہاتھوں پیروں میں موجود ننھی منی خون کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور وہاں خون نہیں پہنچ پاتا۔

تمہا کو نوشی کرنے والے اکثر افراد یہ سوچتے ہیں کہ اب سگریٹ چھوڑنے سے کیا حاصل، جو نقصان ہونا تھا وہ تو ہو چکا۔ یہ ایک منٹی سوچ ہے۔ اگر آپ آج بھی سگریٹ نوشی ترک کر دیں تو اب بھی زندگی خوشگوار ہو سکتی ہے۔

جب آپ آرام کرتے ہیں تو میں آرام کرتا ہوں



اس کی غذا پہنچانے کے لیے آخر میں بہت ہی باریک باریک نالیوں (Capillaries) سے گزرنا ہوتا ہے۔ خون کی یہ نالیاں اس قدر باریک ہوتی ہیں کہ انہیں خوردبین ہی کی مدد سے دیکھا جاسکتا ہے۔ خون کے سرخ خلیوں کو ان نالیوں سے بھی کہیں زیادہ باریک نالیوں میں سے کیو (Que) بنا کر باری باری ایک ایک کر کے گزرنا ہوتا ہے۔ یہ سرخ خلیے ان نالیوں سے بھی باریک نالیوں کے اندر کی سطح سے چپک کر سفر کرتے ہیں۔

اب اگر آپ کے خون میں چربی کے ذرات شامل ہوں اور انہوں نے خون کے کئی سرخ خلیوں کو بھی اپنے ساتھ چپک رکھا ہو تو میری مشکلات کا اندازہ آپ کر سکتے ہیں۔ مجھے ہر صورت خون کے سرخ خلیوں کو خون کی ان باریک نالیوں میں گزارنا ہوتا ہے۔ اس لیے مجبوراً مجھے اپنے پریشر میں اضافہ کرنا پڑتا ہے میرے اس پریشر ہی کو باقی بلڈ پریشر کہا جاتا ہے اور یہ کبھی کبھار ہویا مستقل دونوں صورتوں میں خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

ہر وقت ریٹیکس رہنے کی عادت ڈالیں۔ مناسب غذا، معتدل ورزش کے ذریعے اپنے جسم کے وزن اور دماغ کے ذریعے اپنے مسائل اپنے مالک سے بیان کر کے اپنے دماغ کے اوجھ بوجھ دیکھنے دیں۔ اگر آپ نے ان ہدایات پر عمل کیا تو میں کم از کم اپنی طرف سے تو آپ کو یقین دہانی کرا سکتا ہوں کہ یہاں سے ہمیشہ کی قیام گاہ کی طرف آپ کی روانگی میری وجہ سے ہرگز نہیں ہوگی!

(حسباری ہے)



لائسنس بننا شروع ہو جائیں۔ ایسی صورت میں اگر ایک شریان کسی سبب سے بند ہوگی تو فوراً ہی ایک ریزرو پائپ لائن کام کرنا شروع کر دے گی۔ اس طرح میری مطلوبہ غذا مجھے پہنچتی رہے گی اور آپ ایک بڑے خطرے سے محفوظ ہو جائیں گے۔

متوازن غذا کی اہمیت جلد ہے اس کا خیال رکھیں زیادہ چکنائی کے استعمال سے میری شریانیں اندر سے کسی قدر کھردری ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر لوگ اپنی ضروریات کی تقریباً پینتالیس فیصد توانائی یا حرارت چربی ہی کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں میری شریانوں کے بند ہونے کی وجہ سے بارٹ ایک کا تقریباً پچاس فیصد امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

کاش آپ دیکھ سکتے کہ پیٹ بھر کر مرغن اور چکنی غذا کھانے کے بعد آپ کے نظام ہضم اور دوران خون پر کیا گزرتی ہے! کم سے کم اپنا حال تو میں آپ کو بتا ہی سکتا ہوں۔ آئندہ مرغن غذائیں کھاتے وقت اس منظر کا تصور کر لیا کریں تو کیا ہی اچھا ہو!

جب آپ کسی ہوٹل یا شادی ہال سے مزیدار چکن اور مرغن غذا میں کھا کر نکلتے ہیں تو تھوڑی ہی دیر بعد اس مزیدار غذا کے نتائج مجھے ہر وقت داشت کرنا پڑتے ہیں۔ چکنائی کے ننھے ننھے ذرات دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ خلیے ان ذرات کی وجہ سے ایک دوسرے سے چپکنے لگتے ہیں، ذرا دیر میں چکنائی کا ہر ذرہ بہت سے سرخ خلیوں کو اپنے ساتھ چپکاتا ہے۔

خون کے تمام سرخ خلیوں کو جسم کی بڑی شریانوں سے گزرنے کے بعد ہر حصے اور عضو تک

# کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے علوم پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے خوش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو چلا سکتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600



Scanned By Anil

پریشانیوں میں اچھا کیوں نہیں جھونکتیں۔ شاید میں اپنے کسی گناہ کی سزا پارہازوں۔ مگر کس گناہ کی...؟ میری لائف پارہاز میری ذہنی حالت کی وجہ سے پریشان رہا کرتی۔ اپنے بھائیوں یعنی یہ بے مکانوں سے مشورے کرتی، تعویذ اور ہم ہر روز بھی بہت رہنے۔

ایک روز میں دفتر سے تھم رہی، گھر پہنچا تو تعلیم نے بتایا کہ بندے بھائی اپنے کسی دوست کے ساتھ آئے ہیں۔ میں نے انہیں ڈرامیٹک روم میں بلوایا ہے۔ وہ آپ سے ملنا چاہتے ہیں۔ میں نے حیرت سے کہا خیریت! کیا کوئی خاص بات ہے...؟ تب بندہ بویس۔ مجھے معلوم نہیں آپ خود ان سے ملاقات کر کے معلوم کر لیں۔ میں ان صاحب سے ملا۔ تب تم نے بھائی بولے یہ اریس صاحب ہیں یہ بگائے ماہر ہیں، ان کا کہنا ہے کہ یوگا کی مشقوں کے ذریعے ذہنی جسمانی اور نفسی مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ انہیں صاحب نے یوگا کے بارے میں سہ سہ منی طور پر بتایا اور کہا کہ ہر شخص کامیاب زندگی کا متلاشی ہے۔ تم یہ اس وقت تک ناممکن ہے جب تک ذہنی سکون اور یکسوئی نہ ہو۔ میں نے اریس صاحب سے کہا کہ ذہنی سکون اور یکسوئی کیسے حاصل کی جاسکتی ہے۔

وہ مسکرائے۔ دیکھیے! ذہنی سکون اور یکسوئی کے حصول کے کئی طریقے ہیں۔ میرے ذہنی سکون کا ایک آسان راستہ حل "مراقبہ" ہے۔ میں حیرت سے بونا مراقبہ... یہ کیا داتا ہے...؟

جی مراقبہ... یکسوئی کی بہترین مشق ہے۔ دراصل ہمارا ذہن الجھڑوں میں مبتلا ہو کر سکون اور

نیرا بچپن رات بے کھوں میں ٹھہرا۔ گھر کے حالات بہت خراب تھے۔ عمیرین، بھی کڑے مشاق سے ہی نصیب ہوا کرتے۔ اب اپنی حیثیت کے مطابق عمیری تو دیا کرتے تھے۔ دو انتہائی تم ادنی جس کی وجہ سے چیزیں خریدنے کی خواہش ابھرنی رو جاتی۔ داند نے بڑی تکلیفیں اٹھائیں ہمیں تعلیم دلائی۔

بچپن کی شہریوں نے میرے دل پر ہاتھ پڑھا بہت گہرا اثر چھوڑا تھا، شاید یہ ہی وجہ تھی کہ مجھے زندگی کی تاریکیوں سے وہ صحت زدگی تھی۔ تہائی میں جی بھر کر رونا میرا پسندیدہ مشغلوں تھا۔ دوست احباب سے باتیں کرتے کرتے اچانک کھو جاتا تھا۔ یہ نہیں چلتا میرے ارد گرد کیا رہا ہے۔

حصولِ تعلیم کے بعد خدا کے فضل سے بڑی اچھی جلد ملازم ہو گیا۔ ان حالات میں بہتر ہوتے چلے گئے۔ لیکن یہ عادت ہی ذہنی تھی کہ جب میں پیسے ہونے کے باوجود فاقے کہتا، بھوکا رہنے سے مجھے پورا خوشی محسوس ہوتی تھی۔

یونی ایک نیک سیرت اور نرم خور خاتون ہے۔ لیکن اس نیری تنوعیت بالکل پسند نہیں تھی۔ طبیعت کے اس فرق کی وجہ سے ہماری بول چال اکثر بند رہا کرتی اور پھر وہ ہی مجھے مناتی اور میں ہندہ کرتا کہ آئندہ خیال رکھیں گا مگر چند روز بعد روٹی ہو گئیں دو بار دشمنی کر رہا۔

اپنی عادتوں کی وجہ سے جسمانی طور پر روز بروز کمزور ہوتا جا رہا تھا اور زندگی سے بیزاری لگنے لگتی تھی۔ براہِ راست جاری تھی۔ میں آئندہ سوچا کہ اتنے سارے لوگوں میں، میں ہی دکھی کیوں ہوں۔



کسوٹی سے دور ہو جاتا ہے۔ ہمیں مسائل کے حل کے لیے جس ذہنی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ توانائی ذہنی انجنوں کی نظر ہو جاتی ہے۔ مراقبہ ہمارے ذہن کو ایک نقشے پر مرکوز کر کے ذہنی توانائیوں کو جلا بخشتا ہے۔

مجھے اویس صاحب کی باتیں کچھ کچھ سمجھ میں آرہی تھیں۔ میں نے ہمت کر کے اپنے مسائل بھی ان سے شیئر کیے۔ انہوں نے میرے مسائل توجہ سے سنے پھر بولے۔ میں سمجھتا ہوں کہ آپ کی ذہنی انجنوں کا تعلق آپ کی بے شبہی ہے، آپ فیصلہ کرتے ہیں مگر ممکن کرنے سے پہلے اسے رد کر دیتے ہیں۔ ذہن میں ہوسے گردش کرتے رہتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے اپنے ذہن کو تنگ اور ہوسوں سے نجات دلائیں۔ پھر ذہن کو کسو کریں۔

مجھے ان کی کچھ کچھ سمجھ میں آرہی تھیں۔ اویس صاحب سے میں نے مراقبہ کا طریقہ اور کچھ خبرداری معلوم بھی حاصل کر لیں لیکن پھر سوچا کہ اس سے مجھے کیا فائدہ ہو گا۔ اب میری اہلیہ میرے حراج سے خوب واقف ہو چکی تھیں۔ وہ مراقبہ کرنے کے لیے مجھے ترغیب دیتی رہیں، مجھے یقین دلانی رہیں کہ مراقبہ سے مجھے ضرور فائدہ ہو گا۔ اپنی بیٹم کے ہمدردانہ اصرار اور ان کے بھائی کی مسلسل ترغیب پر بالآخر میں نے مراقبہ کا ارادہ کر لیا۔

اب میں خود اویس صاحب کے گھر گیا۔ انہیں اپنی حالت مزید تفصیل سے بتا کر ان سے مراقبہ کا طریقہ معلوم کیا۔ انہوں نے بھی بہت ہمدردی سے میری پوری بات سنی اور مجھے مراقبہ کا طریقہ دوبارہ

بتانے کے ساتھ ساتھ کچھ کر بھی دے دیا۔ اب میں نے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ ایک دو تین یہاں تک کہ پورا ہفتہ گزار جانے کے باوجود کوئی کیفیت نہ ہوئی۔ میں اویس صاحب سے رابطے میں تھا۔ میں نے انہیں بتایا کہ ایک ہفتے سے مراقبہ کر رہا ہوں مگر کوئی کیفیت پیدا نہیں ہو رہی۔ سوائے نیند آنے کے۔ انہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور مراقبہ جاری رکھنے کا مشورہ دیا۔ میں نے اویس صاحب کی حوصلہ افزائی سے مراقبہ جاری رکھا۔

چند ہفتوں کے مراقبہ کے بعد ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت سی تصویریں نظر کے سامنے ہیں جو کہ دھندوں دکھائی دے رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ تصویریں صاف ہونے لگیں۔ مگر پھر صاف ہونے سے پہلے ہی نظروں سے اوجھل ہو گئیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا دوپہر کا وقت ہے سخت گرمی ہے۔ بازار اور سڑکیں پر لوگ نم و کھائی لگے رہتے ہیں۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے۔ کچھ دیر بعد تیز اور گرم ہوا چلنے لگی۔ ہوا آہستہ آہستہ ٹھنڈی ہونے لگی پھر دور قضا میں ہاؤں دکھائی دیے جہدین پورا آسمان کالے بادلوں سے ڈھک گیا اور تیز بارش ہونے لگی۔

ایک رات مراقبہ میں آنکھیں بند کی تو چاروں طرف بھینی بھینی خوشبو پھیل گئی۔ جہاں سے خوشبو آرہی تھی اس جانب چلا شروع کیا تو کچھ فاصلے پر بہت بڑے پارک میں رنگ رنگ پھول کھلے ہوئے نظر آئے۔

تقریباً نصف ۱۷۱ پر یاد آئے تھے





## توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

عنائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی دو یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقائی تلاش میں لڑ رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع تو حید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے اللہ! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر ہیزاروں جن جنابوں نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسائے تمہارے کھانے کے لئے پھل پھولوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گنہگار اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟".....  
 آپ ﷺ نے فرمایا "یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں جیدا کرنے والا اللہ ہے۔"  
 (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اولیٰ صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا



# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



مشرق آن پاک۔ رشید ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اہد تک۔ ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ آئینہ تامل دستور حیات اور منہ بظہ زندگی ہے۔ مشرق آنی تعلیمات انسان کی انفس اور زندگی کو بھی صراط مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

## التَّابُوتِ

لفظ التَّابُوتِ کے معنی تابوت اور صندوق کے ہیں۔ بعض لوگ خیال کرتے ہیں

کہ یہ ہمیشہ اس صندوق coffin کے معنی میں استعمال ہوتا ہے جس میں مریوں کو رکھ جاتا ہے، حالانکہ ایسا نہیں ہے کہ اس کا ایک وسیع تفسیر ہے کہ جو بعض اوقات دوسرے صندوقوں پر بھی بڑا جاتا ہے چاہے وہ لکڑی کا صندوق box, chest, Wooden case یا پتھر یا سنگ مرمر سے بنا تابوت sarcophagus یا زلیفر کا صندوق casket, coffer یا تابوت سے کشتی ark بھی مراد لی جاتی ہے۔

قرآن میں یہ لفظ صرف دو مرتبہ آیا ہے اور دونوں بار حضرت موسیٰ علیہ السلام کے ذمے کے ساتھ آیا ہے۔ اللہ تعالیٰ موتی سے فرماتے ہیں:

ترجمہ: "اور (موسیٰ) ہم نے تجھ پر ایک بار اور بھی احسان کیا تھا۔ جب ہم نے تمہاری موتی کو الہام کیا تھا جو تمہیں بتایا جاتا ہے۔ (اور یہ تھا کہ اسے (یعنی موتی کو) صندوق (التَّابُوتِ) میں رکھ کر پتھر اسے (صندوق) کو دریا میں ڈال دو تو دریا اسے کنارے پر ڈال دے گا (اور) میرا ہر اس کا دشمن اسے اٹھالے گا اور (موسیٰ) میں نے تم پر اپنی طرف سے محبت ڈال دی۔" [سورۃ ط (20) آیت: 37 تا 39]

حضرت موسیٰ کے پیدائش کے قتل جب فرعون نے بنی اسرائیل کو بڑی سختی کے ساتھ دبا رکھا تھا، خاص طور پر اس نے حکم دے رکھا تھا کہ بنی اسرائیل کے لڑکوں کو پیدا ہوتے ہی قتل کر دو اور لڑکیوں کو کھینچ کر مار دیا جائے۔ ان سے یہ حکم بنی اسرائیل کی قوت اور ان کی شورش کے احتمال سے بچنے کے لیے دیا گیا تھا۔ موزیٰ اور منیر بن مطلق اس بچے کو جو وہاں سے روکنے کے لیے کہ جس کے ہارے میں یہ پٹھان ہوئی کی ہوئی تھی کہ وہ بنی اسرائیل سے اٹھے گا۔ اور فرعون کا تخت حکومت الٹ کے رکھ دے گا۔ وہی اس سال پیدا ہونے جب لڑکوں کے قتل عام ہو رہے تھے۔

بہر حال ماں نے محسوس کیا کہ اس کے نوسولہ بچے کی جان خطرے میں ہے اور اسے وقتی طور پر چھپی رکھنے سے بھی مشکل حل نہیں ہوگی، ایسے وقت میں اللہ نے کہ جس نے اس بچے کو ایک عظیم قیام کے لیے نازد کیا ہوا ہے، اس ماں کے دل میں وہاں نیا کہ اسے اب ہمارے حوالے کر دو اور دیکھتی رہو کہ ہم اس کی کس طرح حفاظت کریں گے اور اسے تیرنی طرف داجس لوٹادیں گے۔

ترجمہ: ”بھلا تم نے بنی اسرائیل کی ایک جماعت کو نہیں دیکھا جس نے موسیٰ کے بعد اپنے پیغمبر سے کہا کہ آپ ہمارے لئے ایک بادشاہ مقرر کر دیں۔۔۔ پیغمبر نے اس سے کہا کہ خدا نے تم پر خلافت کو بادشاہ مقرر فرمایا ہے وہ بولے کہ اسے ہم پر بادشاہی کا حق کیونکر ہو سکتا ہے بادشاہی کے مستحق تو ہم ہیں اور اس کے پاس تو بہت سی دولت بھی نہیں پیغمبر نے کہا کہ خدا نے اس کو تم پر (فضیلت دے کر) منتخب فرمایا ہے اس نے اسے علم بھی بہت سا بخشا ہے اور تم و توشت بھی (عطا کیا ہے) اور خدا جسے چاہے بادشاہی بخشے وہ بڑا استغناء والا اور دان ہے۔ اور پیغمبر نے اس سے کہا کہ اسے کت بادشاہی کت نشانی یہ ہے کہ تمہارے پاس ایک صندوق (التابوت) آئے گا جس کو فرشتے اٹھائے ہونے ہوتے گے اس میں تمہارے پروردگار کت طرف سے تسلی (بخشے والی چیز) ہوگی اور کچھ اور چیزیں بھی ہوں گی جو لوگ اور بارہاں پھوز گئے تھے اگر تم ایمان رکھتے ہو تو یہ تمہارے لئے ایک بڑی نشانی ہے۔“ [سورہ بقرہ (2) آیت: 246-248]

اس آیت میں اصل میں لفظ ”التابوت“ سے مراد بنی اسرائیل کا وہ صندوق ہے جسے انجیل میں ”فدا کا صندوق“ یا خدا کے ”عہد کا صندوق“ ark of the covenant کہا گیا ہے۔ تواریخ اور تفسیر میں اس کا خاص صندوق کا اصطلاحی نام آرت سکینڈ ہے۔ اس آیت کریمہ کی تفسیر میں بعض نے کہا ہے کہ وہ صندوق کھڑکی کا ڈھکنا جس میں حکمت کی کتابیں تھیں، اور بعض نے کہا ہے کہ تابوت سے مراد وہی ہے اور اس میں سکینت سے مراد علم ہے، اسی لیے دل کو منظر العظمیٰ اور فکر و تابوت العلم و صدقہ بھی کہا جاتا ہے۔





حالت میں ہمارے سامنے ہوتا ہے۔ صرف خواب کی حالت ایسی ہے جس کا علم اسے ہوتا ہے، ضرورت اس کی ہے کہ ہم خواب کے عاہ و خند کی باقی حرکات سے کسی طرح مطلع ہوں۔ انسان کی ذات نیند میں جو حرکات کرتی ہے اگر حافظہ کسی طرح اس کے نقش کو یاد رکھے کہ اس کو یاد رکھ سکے تو ہم باقاعدگی سے اس کا ایک ریکارڈ رکھ سکتے ہیں۔ حافظہ کسی نقش کو ان وقت یاد رکھتا ہے جب نقش ٹھہراؤ۔

ہمارا تجربہ ہے کہ بیداری کی حالت میں ہم جس چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اس کو یاد رکھ سکتے ہیں۔ اور جس کی طرف متوجہ نہیں ہوتے اسے بھول جاتے ہیں۔ قانون یہ ہے کہ جب ہم نیند کی تمام حرکات کو یاد رکھنا چاہیں تو ہمہ وقت نگاہ و خیال رکھنے کا اہتمام کریں گے۔ یہ اہتمام صرف چاہنے سے ہی ہو سکتا ہے۔ طبیعت اس بات کی عادی ہے کہ آدمی کو سلا کر ذات کو بیدار کر دیتی ہے۔ پھر ذات کی حرکات شروع ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل تو اس عادت کی خلاف ورزی کرنا طبیعت کے اوپر ہڈ بنتا ہے لیکن کم سے کم دو دن اور رات گزر جانے کے بعد طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ ان کے بعد دن رات کے چوٹیں گھٹنے میں کم سے کم وقت سو کر باقی وقت بیدار رہنے کی عادت ڈال کر ذات یعنی روح کی حرکات کا اشد ہدو کیا جاسکتا ہے۔

عبادات کا اصل مقصد اللہ کی بندگی کا احسان کرنا اور رفتہ رفتہ اللہ کی بندگی کے یقین کو پالنے سے ان یقین کو پالنے کے لیے نفس کا تزکیہ ضروری ہے۔ تزکیہ نفس کا مطلب ہے کہ انسان کا باطن کثافتوں سے آلودگیوں سے نجات پانے کے لیے نفس کا تزکیہ ضروری ہے۔ ایک عام عبادت گزار کے لیے تزکیہ نفس کے لیے دعا کا ہونے کے ساتھ ساتھ رات کے قیام کی بھی بہت اہمیت ہے۔ رات کا یہ قیام انسانی ذہن و قلب کو جلا بخشتا ہے اور کثافتوں سے نجات میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ صبح کا وقت ہے صبح

### بقیہ: کیفیات مراقبہ

چراگاہ میں گائے بھینسیں چر رہی ہیں۔ تھوڑے سے فاصلے پر ایک تالاب ہے اس میں بھینسیں تیر رہی ہیں۔ فضا میں سینکڑوں کی تعداد میں پرندے کھوپڑاں ہیں۔ درختوں سے آکل کی آؤ کی آوازیں ذہن کو سون پہنچا رہی ہیں۔

شاید یہ میری زندگی کا پہلا کام ہے جو میں نے مستقل مزاجی کے ساتھ وقت مقررہ پر جاری رکھا۔ ان کے لیے میری اہلیہ نے میرا بہت ساتھ دیا۔ چند مہینوں کے مراقبہ کے بعد مجھے اپنی کیفیات میں کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔ اب ماضی کی محرمیاں میرے لیے تکلیف کا سبب نہیں بن رہیں۔ بلکہ اب موجودہ وقت میں خوشیوں کا احساس مجھے سکون بخش رہا ہے۔ اپنی اہلیہ کی رفاقت میں مجھے بہت خوشی محسوس ہو رہی ہے اور اب میں اپنی زندگی میں ملنے والی کامیابیوں پر اللہ کا شکر ادا کرنے لگا ہوں۔



# خطبات عظیمی

جسبہ نام تاریخ کو ملاحظہ کرتے ہیں اور انسان کی سماجی زندگی پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمیں دو نئے زمین پر بسنے والی قوم اور ہر قبیلے میں مختلف رسوم و رواج نظر آتے ہیں۔ رسوم و رواج ہی قوم کے اشخاص کا اظہار ہوتے ہیں۔ یہ وہ رواج ہی حیثیت گو کہ ہر قوم میں جداگانہ ہے لیکن ان ہی موجودگی انسانی معاشرت کے ساتھ ایڈم و طرہوم ہے۔ ان رسوم و رواج میں تہواروں کو ایک مخصوص اہمیت حاصل ہے۔

طریقے ہوتے ہیں۔ یہ خریدنے ان اعلیٰ مقاصد اور بنیادی اصولوں سے اخذ شدہ ہوتے ہیں جن سے اس قوم کی بقا اور قیام وابستہ ہے۔

ہر قوم اپنے ماضی پر زندگی دیتے۔ اگر کسی کے پاس ماضی یا تاریخ نہیں ہے تو اس کی حیثیت قوم کی نہیں ہے۔ امت مسلمہ اعلیٰ القدر اور شاندار روایات کی حامل ہے۔ مسلمانوں کے تہوار بھی ان اقدار و روایات کی خوب عکاسی کرتے ہیں۔

ان میں یہ آباء و قبیلہ ہر قوم کسی نہ کسی ماہیت جشن یا تہوار مناتی ہے اور یہ اس قوم کے فطری تشخص کا آئینہ ہوتے ہیں۔ اس آئینے میں قوم شعرا کا چہرہ صاف اور واضح نظر آتا ہے۔ قوموں میں تہوار منانے کے طریقے جداگانہ ہیں۔ بعض قومیں یہ تہوار صرف فصل کو، رات، جنگ اور میر و تفریح کے ذریعے مناتی ہیں۔

یہاں تہوار عید الفطر ہے۔ رمضان میں روزوں اور قیامات کے ذریعے بندہ مومن اپنا تزکیہ نفس کر کے پاک صاف اور مصطفیٰ و محلی ہو جاتا ہے۔ تیس دن اور تیس رات وقت کی پابندی، غذا اور نیند میں کمی و احتیاط اور اجتماعیت و عمل میں ہم آہنگی، کیسوی پیدا کر دیتی ہے کہ جس کے ذریعے انسان اپنے نفس سے واقف ہو جاتا ہے۔ یہ واقفیت آدمی نے اندر بسنے والے انسان کو متحرک کر دیتی ہے۔

ان تقاریب کے پس منظر میں قوموں کو ان کے اسلاف سے جو روایات یا اخلاق منتقل ہو اسے اس کی نمایاں طور پر منظر کشی ہوتی ہے۔ تہوار ایسے ایسے کیسوی ہے جس پر اس قوم کی تہذیب کو پرکھا جاسکتا ہے۔

اس تزکیہ نفس کے بعد بندہ مومن کی روحانی

سکس قوم کی اخلاقی اور روحانی طرز فکر جنسی بلند یا پست ہوتی ہے اس کا اظہار ناموں میں رائج روایات اور طریقوں سے ہوتا ہے۔ ان روایات اور طریقوں سے اظہار کا ایک بڑا ذریعہ تہوار منانے میں اختیار ہوتا ہے۔

رمضان المبارک کا مہینہ مسلمانوں کے لئے ایک تریقی پر و گرام ہے۔

جب تزکیہ نفس کے بعد انسان بیدار ہو جاتا ہے تو صلاحیتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ اضافہ دراصل ذہن کی رفتار ہے۔ آدمی کے اندر بسنے والے انسان کی رفتار پر داز عام آدمی نسبت ساٹھ ہزار گنا زیادہ ہوتی ہے۔

ساٹھ ہزار گنا پرواز کی رفتار کو تلاش کرنے کیلئے رسول اللہ ﷺ نے شب قدر کا پروگرام دیا ہے۔

ساتھ بزار اور رات کی عبادت اور یہ سنت سے افضل ہے۔ پیدائش حضور علیہ السلام سے ارشاد عالی کا منہا ہوا ہے کہ:

”شب قدر میں فرشتے اور حضرت جبرائیل اپنے رب کے قلم سے سماجی کے ساتھ اترتے ہیں اور جو بندہ شب قدر میں اپنے خالق کی یاد اور محبت میں اس کی قربت کے حصوں کیلئے چلتے ہیں۔ فرشتے اور حضرت جبرائیل ان سعید بندوں سے مصالحت کرتے ہیں۔ یہ اتنی بڑی سعادت اور خوشی ہے کہ اس پر یقیناً شکر کیا جائے اور جس قدر خوشی کا اظہار کیا جائے وہ کم ہے۔“

عید کبھی دراصل اسی سعادت اور اسی نعمت کا شکر ادا کرنے کا نام ہے۔“

انسانی زندگی کا معاملہ ہمارے اوپر یہ باب روشن کرتا ہے کہ ہر انسانی دو حواس میں زندگی گزار رہا ہے۔ ایک جسم کے حواس اسٹیل زندگی کی طرف متوجہ رہنے پر مجبور کرتے ہیں اور دوسری قسم کے حواس ہمیں آزاد دینا (جنت) سے روشناس کرتے ہیں۔ عام دنوں کے ہر عرس روزہ ہمیں ایسے نقطے پر لے آتا ہے جہاں عقلی حواس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے اور ہم اجتماعی شعور میں داخل ہو جاتے ہیں۔ روزہ رکھنے سے ترقی نفس ہوتا ہے اور اس عبادت کے نتیجے میں انسان کے اندر روح کی بالیدگی اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ عقلی حواس کا عقلی حواس پر غلبہ ہو جاتا ہے تو اس کے اندر دیکھنے کی، سمجھنے کی، محسوس کرنے، چھونے اور غیب کی دریافتیں داخل ہونے کی رفتار ساتھ بزار گنا بڑھ جاتی ہے۔

قرآن پاک نے جس رات کا نام ایلاتہ القدر رکھا ہے۔ وہ دراصل رمضان کی تکمیل کا ایک حصہ ہے۔ اس حصہ کی تکمیل سے اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان کہ روزے کی جزا میں ہوں بندے پر صادق آ جاتی ہے۔



سلاھیتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ اضافہ دراصل زمین کی رفتار ہے۔ آدمی کے اندر بسنے والے انسان کی رفتار پر واز عام آدمی نسبت ساتھ بزار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ تیس روزے رکھنے کے بعد آدمی کے اندر اصل انسان یعنی روح کی نظر بیدار اور متحرک ہو جاتی ہے۔ انگڑائی لے کر اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ وہ نہ صرف فرشتوں کو دیکھتا ہے بلکہ فرشتوں سے ہم کلام ہوتا ہے۔ رمضان کی برکتیں اور رمضان کے فووض میں عید (خوشی) ہے جو انسان کے لئے قلبی سکون کا باعث بنتی ہے۔ یہی وہ عمل ہے جو توحید کی فکر و نظر میں ایسی تبدیلی لے آتی ہے جو بندے کو اللہ سے قریب کر دیتی ہے۔

رمضان المبارک کا مہینہ مسلمانوں کے لئے ایک بہترین تربیتی پروگرام ہے۔

نفسیات کا مسلمہ اصول ہے کہ ذہنی مرکزیت سے توفیق میں اضافہ ہوتا ہے۔ روحانی اساتذہ بتاتے ہیں کہ زمین کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دینے سے روشنیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب یہ روشنیاں ذخیرہ ہو جاتی ہیں تو سانک مادی ہستیوں سے نکل کر بندوں کی طرف بھرا ہوا ہونے لگتا ہے۔

رمضان المبارک کے 20 روزوں کے بعد ایک رات ایسی آتی ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”ہم نے یہ اجزا شب قدر میں اور آپ کو سمجھے کیا ہے شب قدر، شب قدر بہتر ہے بزار مہینے (ساتھ بزار دن رات کے حواس) سے شب قدر میں اپنے رب کے حکم سے رون اور فرشتے اترتے ہیں۔ ہر امر پر امان ہے وہ رات صبح کے نکلنے تک۔“

اللہ تعالیٰ کے ہر فرمان میں حکمت مخفی ہے۔ شب قدر بزار مہینوں سے افضل ہے۔ بزار مہینوں میں تیس بزار دن اور تیس بزار راتیں ہوتی ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ ایک رات کی عبادت و ریاضت







ہیں۔ مشرقی ترکی سے مغربی ترکی تک ڈیڑھ گھنٹہ کا فرق ہے۔ اس دوران میں ترکی میں صدائے توحید و رسالت بلند ہوتی رہتی ہے۔ اسکندریہ سے طرابلس تک ایک گھنٹہ کا دورانیہ ہے۔ اس عرصہ میں شہابی افریقہ میں لیبیا اور تونس میں اذانوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ فجر کی اذان جس کا آغاز اندھ نیشیا کے مشرقی جزائر سے ہوا تھا ساڑھے نو گھنٹوں کا سفر طے کر کے بحر اوقیانوس کے مشرقی کنارے تک پہنچتی ہے۔

فجر کی اذان بحر اوقیانوس تک پہنچنے سے قبل ہی مشرقی اندھ نیشیا میں ظہر کی اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور فوہا کہ میں ظہر کی اذانیں شروع ہونے تک مشرقی اندھ نیشیا میں عصر کی اذانیں بلند ہونے لگتی ہیں۔ یہ سلسلہ ڈیڑھ گھنٹے تک بمشکل جکارا تک پہنچتا ہے کہ مشرقی جزائر میں نماز مغرب کا وقت ہو جاتا ہے۔ مغرب کی اذانیں سلیمیز سے بمشکل ساڑھیا تک پہنچتی ہیں کہ آسمان میں عشاء کا وقت ہو جاتا ہے جس وقت مشرقی اندھ نیشیا میں عشاء کی اذانوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس وقت مغربی افریقہ میں بنو زجر کی اذانیں گونج رہی ہوتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی اس پر غور فرمایا ہے کہ گمراہ ارض پر ایک سیکڑ بھی ایسا نہیں گزرتا جس وقت سینکڑوں ہزاروں مؤذن بیک وقت خدائے بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی رسالت کا اعانہ نہ کر رہے ہوں۔  
انشاء اللہ اعزیز یہ سلسلہ تاقیامت جاری رہے گا۔



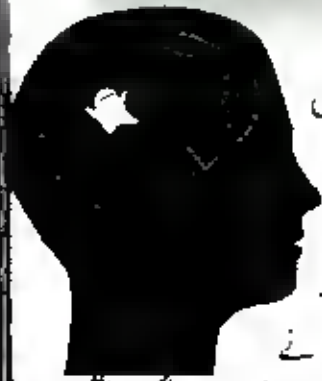
توحید اور حضرت محمد مصطفیٰ کی رسالت کا اعانہ کر رہے ہوتے ہیں۔ مشرقی جزائر سے یہ سلسلہ مغربی جزائر کی طرف بڑھتا ہے اور ڈیڑھ گھنٹہ بعد جکارا میں مؤذنوں کے اذان دینے کی باری آتی ہے۔ جکارا کے بعد یہ سلسلہ ساڑھیا میں شروع ہو جاتا ہے اور ساڑھیا کے مغربی قصبوں اور دیہاتوں میں اذانیں شروع ہونے سے پہلے ہی ملایا میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ملایا کے بعد برما کی باری آتی ہے۔ جکارا سے اذانوں کا جو سلسلہ شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹہ بعد ڈھاکہ پہنچتا ہے۔ بنگلہ دیش میں ابھی اذانوں کا سلسلہ ختم نہیں ہوتا کہ کلکتہ سے سرنی گھر تک اذانیں گونجنے لگتی ہیں۔ وہ سرنی جانب یہ سلسلہ کلکتہ سے بسہی کی طرف بڑھتا ہے اور پورے ہندوستان کی لفظ توحید و رسالت کے اعانہ سے گونج اٹھتی ہے۔

سرنی گھر اور سیالکوٹ میں اذان فجر کا ایک ہی وقت ہے۔ سیالکوٹ سے کوئٹہ، گراچی اور گواڈر تک چالیس منٹ کا فرق ہے۔ اس عرصے میں فجر کی اذان پاکستان میں بلند ہوتی رہتی ہے پاکستان میں یہ سلسلہ ختم ہونے سے پہلے افغانستان اور وسط میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

وسط سے بغداد تک ایک گھنٹہ کا فرق پڑ جاتا ہے۔ اس عرصہ میں اذانیں سعودی عرب، یمن، عرب امارات، کویت اور عراق میں گونجنی رہتی ہیں۔ بغداد سے اسکندریہ تک پھر ایک گھنٹہ کا فرق ہے۔ اس دوران میں شام، مصر، صومالیہ اور سوڈان میں اذانیں بلند ہوتی رہتی ہیں۔

اسکندریہ اور استنبول ایک ہی طوں بلند پر واقع





سائنسدانوں نے کمپیوٹر سے نبوت تیار کر لیے  
دماغی سائنس کے ماہرین نے لیہار نری میں "بھوتوں" کو بنانے میں کامیابی  
حاصل کرتے ہوئے انسانی دماغوں کو کمرے میں کسی غیر متوقع "موجودگی" کے  
احساس کا یقین دلایا۔

یہ دلچسپ تجربہ سوئزر لینڈ میں ہوا جہاں سوئس فیڈرل انسٹیٹیوٹ آف

نیکنولوجی کے ماہرین نے

لوگوں کے دماغوں کو بھوتوں کی موجودگی کا یقین دلایا  
دیا۔ اس تجربے کے دوران لیہار نری میں بھوتوں کے  
احساس کا ہونے کے لیے یہ ثابت ہو گیا کہ آسیب  
نام کی کوئی چیز نہیں بلکہ ہمارا ذہن ہمارے  
ساتھ کھیلتا ہے۔



اس مقصد کے لیے ماہرین نے ایک روبوٹ کو

استعمال کیا جو اپنے سنسری سنسلز کے ذریعے آنکھوں میں اپنی بندھے رضاکاروں کے دماغ سے کھیلنے میں کامیاب  
رہا۔ عام حالات میں دماغ حقیقت بھانپنے میں کامیاب رہتا ہے مگر محققین کا کہنا ہے کہ روبوٹ کے ذریعے دماغ کو  
تائل کر لیا گیا کہ کمرے میں کوئی غیر مرئی  
شے موجود ہے۔



ان کا کہنا تھا کہ غیر یقینی حالات میں کسی کے  
چہرے کا احساس کسی کے بھی دماغ کو چہرے کے لیے  
کافی ثابت ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق اب اس چیز کی  
وضاحت ممکن ہے کہ کیوں لوگوں کو کسی غیر مرئی شے  
کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے

کہ خواہ آکاٹن، سرگرمی اور خلاء میں پوزیشن کے فہم جیسے دماغ کے تین حصے اکٹھے

ہو کر سنسری سنسلز کو پراسیس کرتے ہیں جس سے کسی اور کی یا اپنے  
جسم کی موجودگی کے بارے میں ہمارا دماغ محسوس ہے تاہم روبوٹ  
کے ذریعے ان سنسلز میں مداخلت کی گئی اور رضاکاروں کو بھوتوں  
کی موجودگی کا احساس ہونے لگا۔

محققین کا کہنا ہے کہ اس تجربے کے دوران رضاکاروں کا  
رد عمل اتنا شدید یا خوف سے بھرپور تھا کہ ہمیں اس تجربے کو روکنے



کا فیصلہ کرنا پڑا۔

# گورکھ لکھی

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

مذراہ عقیدت پیش کرنے لیتے آپ کے کلام کا انتخاب خصوصاً خوب پڑھتے ہیں۔  
 جلد موضوعات کے اعتبار سے پانچ حصوں میں منقسم ہے۔  
 حصہ اول میں حضرت بہزاد لکھنوی کے منتخب حمدیہ اور نعتیہ کلام



## جہان نعت (بہزاد لکھنوی نعت نمبر)

جلد نمبر: 1، شماره نمبر: 2، جولائی 2014ء ستمبر 2014ء  
 مدیر اعلیٰ: طاہر سناطانی  
 پبلشر: جہان نعت،  
 شارع مسجد حدیبیہ گلشن حدید - کراچی  
 ہدیہ: 200 روپے

اور سلام بکھنور خیر الامام خلیفہ شریف پیش کیا گیا ہے۔  
 حصہ دوم جناب بہزاد لکھنوی کے نعتیہ کلام پر اہل نغمہ و قلم کی قلمی نیک رشات...  
 حصہ سوم میں شعر، انکسار کے خزان عقیدت پر مشتمل ہے۔ حصہ چہارم میں جناب بہزاد لکھنوی کے دونوں مفرہ مدنی کے احوال روحانی اشخاص کے ساتھ پیش کئے گئے ہیں۔ جن کے مطالعے کے دوران قاری خود کو کبھی روحانی طور پر گواہی دے گا اور اپنی زندگی میں کبھی مسجد نبوی کے فرشتوں پر اپنی جبین کو محسوس کرتا ہے۔  
 حصہ پنجم میں مسرور، کئی نعت نمبر پر اہل علم، قلم اور مکی اخبار و جرائد میں شائع شدہ تبصرے پر مشتمل ہے، آخر میں مسرور، کئی نعت انگریزی کو درج کیا گیا ہے اور جہان نعت کو درج کیا گیا ہے۔  
 نعتیہ نعت درج ہیں۔

زیر تبصرہ کتاب جہان نعت ایک کہانی سلید ہے اس کی اشاعت کا بنیادی مقصد حمد و نعت کی ترویج و اشاعت کا فریضہ ہے یہ یقیناً ایک احسن کاوش ہے۔ مذکورہ کہانی سلسلے کا دوسرا شمارہ برصغیر کے بلند پایہ ادیبوں میں سے والے عاشق رسول خلیفہ شریف حضرت بہزاد لکھنوی نمبر ہیں۔ بہزاد لکھنوی کا شمار نعتیہ ادب کی بلند پایہ اہم ہجرت شخصیت اور سچے عاشقان رسول خلیفہ شریف میں ہوتا ہے۔

مدینہ کو جانیت یہ جٹ چاہتا ہے  
 نقد، جانیت یہ نیت چاہتا ہے  
 ان اشعار سے، دونوں زبان سمجھنے والے نبی اکرم ان رسول واقف نہیں۔ چالیس سال سے زائد عمر گزار جانے کے بعد بھی ان کا لکھا گیا کلام آج بھی اسی روحانی رنگ و جذب کے ساتھ عاشقان رسول کی روحانی تسکین کا باعث ہے۔ پاکستان میں بیٹھ نعت خواں

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

## اظہار

مولف: مشتاق احمد قریشی  
ناشر: سنی الفیج ہفتی  
کیشرز: تیراجی

کتاب کا عنوان اس کے موضوع کی زندگی کرتا ہے۔ یہ کتاب آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی



کے چیف ایگزیکٹو ڈائریکٹر تویر احمد کی خدمات اور پیشہ ورانہ خدمات پر ان کے رفقاء اور ساتھیوں کا نوازشمین ہے۔ اس کے مولف مشتاق احمد قریشی کہنا ہے کہ اس تالیف کا بنیادی مقصد شعبہ صحافت کے معروف اور نامور بہت شخصیات کو اجاگر کرنا اور ان کے تجربات و زندگی کے نشیب و فراز سے نہر: قزما ہوتے اور ان کے لئے اٹھائے جانے والے اقدامات سے انھیں منظرِ صحافت کو آگاہ کرنا ہے۔

اسے پی این ایس کی کئی معروف اور نامور شخصیات نے اپنی آراء سے کتاب کو سجایا ہے جنہوں نے ان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر کہیں سفصل اور انہیں سرسری روشنی دالی ہے۔



## محبت درد تہائی

شاعر: ماجد بہا تیر مرزا

اشاعت: نومبر ۲۰۱۳

مطبع: فیض ال سلام پرنٹنگ پریس، راولپنڈی

قیمت: ۲۵۰ روپے

مرنے الفاظ سے ماجد نیا خورشید اٹھنے کا  
مرنے اشعار نے سویا جہالت بیدار کیا ہے  
یہ اشعار ہیں ماجد بہا تیر مرزا کے جو عمر و نثر کے

نوجوان شاعر ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب ان کا پہلا مجموعہ کلام محبت، درد، تہائی ہے۔ مجموعہ عشق حقیقی اور عشق مجازی کا امتزاج لئے ہوئے ہے۔ یہ مختلف عنوانات کے تحت نزلوں اور نظموں پر مشتمل ہے۔ لفظوں کا انتخاب سادہ



مگر خوبصورت اور پند اثر بھی ہے۔ سادہ لفظوں کے انتخاب سے رومانوی احساسات کی عکاسی کی گئی ہے اور عشق حقیقی حاصل ہونے کا ایک دعا بھی ہے۔ ناچہ جہا تیر پہلے ہی مجموعہ کلام میں

دور جدید کی سماجی اور اخلاقی کوتاہیوں کا ذکر شاعر کی ذمہ دارانہ سوچ اور عکاسی کرتا ہے۔ ایک نغمہ کے چند اشعار درج ذیل ہیں:

ذو با تھ میں خود کو نے یہ پوچھا بہت  
یہ تیرت ذات بنے یا میرت ذات ہے  
میں تیرت ذات کا شکر کیسے کروں  
مجھ کو عاشق بنایا، ذات بت ہے  
ایک اور جگہ لکھتے ہیں:

آنکھوں کو تیر سے روپ کت ایسی گئی چمک  
ایسے ہے نور اس لئے چٹا اور کچھ نہیں  
آخر میں ایک قلم "ہاں کے نام ایک پیغام" جس میں وہ  
آج کی ماؤں سے کلام کرتے ہیں:

مقام کھو یا: دا تھ کو لانا ہے پھر کے  
بروے کو تالی سنت بنانا ہے پھر سے  
جھلک گئے جیت جوان کو بلانا ہے پھر سے  
نظام دینے کا آہ چلانا ہے پھر سے



WWW.PAKSOCIETY.COM



لاہور میں ایک عمارت ایسی ہے  
جسے مورخین "لاہور کے  
مسجد رخسار کا مسجد"  
میں "قرار دیتے ہیں۔"

مسجد وزیر خان  
ہے جو اپنے  
تعمیراتی حسن،  
بیرونی اور اندرونی  
تزئین و آرائش اور  
رنگوں کے خوبصورت  
استعمال کی وجہ سے  
عالمی شہرت کی حامل ہے۔

# یہ ہے پاکستان

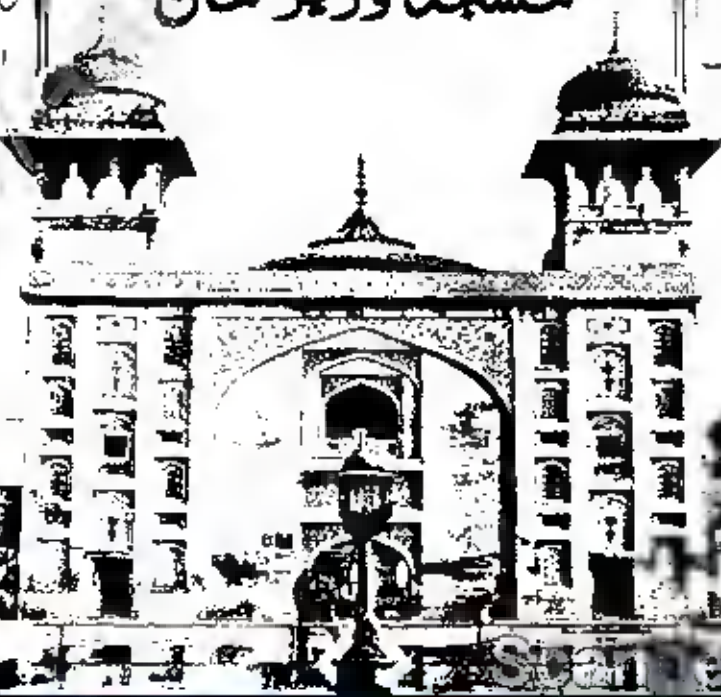
گئے۔ یہی مسجد وزیر خان ہے۔ ان میناروں کا کمال یہ  
ہے کہ انہیں دیکھتے ہی آپ ارد گرد کے ماحول سے  
بے خبر اور لا تعلق ہو کر ان کی خوبصورتی اور بناوٹ  
میں کھوجائیں گے۔

مسجد وزیر خان لاہور کے پرانے شہر یعنی  
"اندرون شہر" میں وہی دروازے کے قریب واقع  
ہے لیکن یہ قدیم لاہور کے کم و بیش مہر ہے۔

جیسے جیسے آپ  
آگے بڑھیں گے ان  
میناروں کی خوبصورتی  
زیادہ واضح ہوتی جائے  
گی۔ ان پر ایسے رنگ  
استعمال کیے گئے ہیں  
کہ لاہور کی گرد  
آلود فضا میں بھی  
علیحدہ ذرا دکھائی

شہر لاہور کی اس مسجد کا تذکرہ  
جو شہر کی پہچان بن گئی....  
مسجد وزیر خان

دکھائی دیتی ہے۔ پرانا  
لاہور میں بارونق اور کچھا  
کچھ بھرے رنگ محل  
بازار میں ذرا سا آگے  
بڑھیں تو بازار کا ثمر ختم  
ہوتے ہی آپ کو ایک  
مسجد کے مینار نظر  
آنا شروع ہو جائیں



ہیں۔ شاہ جہاں کو لاہور کے لیے ایک اچھے حکمران کی تلاش تھی اس منصب کے لیے بادشاہ نے علم الدین انصاری کو موزوں سمجھا اور انہیں لاہور کی گورنری سونپ دی۔



شہنشاہ شہاب الدین شاہجہاں 1628ء سے 1658ء تک برسرِ اقتدار رہا۔ شیخ علم الدین انصاری کا گورنر لاہور کی حیثیت سے تقرر 1634ء میں عمل آیا اور آپ 1639ء تک اس مرتبے پر فائز رہے۔ شیخ

علم الدین انصاری کی پیدائش پٹیوٹ میں ہوئی تھی۔ شیخ علم الدین نے منصب سنبھالتے ہی لاہور کی ترقی، بہتری اور خوبصورتی پر توجہ دینا شروع کی۔

شیخ علم الدین انصاری خود بہت باذوق شخصیت کے حامل تھے اس لیے ان کے ذہن میں ایک ایسی مسجد کا خاکہ بھی تھا جو ہر لحاظ سے



منفرد اور یکتا ہو۔

شیخ علم الدین انصاری کو عام طور پر وزیر خان کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ انہوں نے مسجد میں کوئی ایک رنگ استعمال کرنے کے بجائے کئی رنگ استعمال کرنے کا حکم دیا۔ یہی وجہ ہے کہ مسجد وزیر خان میں

دیتے ہیں۔ میناروں کے علاوہ مسجد کی دیواروں، صحن اور مرکزی ہال میں اتنے رنگ بکھرے ہوئے ہیں کہ ان کا شمار شاید ممکن نہ ہو۔

مسجد وزیر خان کا شمار اور مغلیہ کی خوبصورت ترین تعمیرات میں ہوتا ہے۔

اسے تاج محل، جامع مسجد دہلی اور قلعہ آگرہ کے خالق شہنشاہ ابو مظفر شہاب الدین محمد شاہجہاں کے عہد میں مکمل کیا گیا۔

شہنشاہ شاہجہاں کے خصوصی درباری طبیب کا نام شیخ علم الدین انصاری تھا۔ کہا جاتا ہے کہ شیخ علم الدین اپنے علم اور دانش و آگہی کی وجہ سے

شہنشاہ کے بے حد قریب تھے۔ کہا جاتا ہے کہ علم الدین انصاری فرنٹل میں مہارت کے علاوہ دیگر کئی معاملات میں بھی علم و دانش کا پیکر تھے۔ شاہجہاں نے بھانپ لیا کہ وہ طبیب کے ساتھ نہایت معاملہ فہم، دور اندیش اور اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کے حامل

پاکستان سوسائٹی

(پونم) کیا گیا جبکہ بیرونی سمت نہایت ہی نفیس قسم کے مرکب کی تہہ چڑھائی گئی جس کی سطح ٹوسٹ مرمر کی طرح چکنی ہے لیکن اس میں مختلف رنگوں کی آمیزش کی گئی۔

بیرونی سمت کے جانے والے پلاستر کا تمام کام شوخ سرخ رنگ سے کیا گیا ہے۔ بعد میں سفید رنگ سے اینٹوں کی بناوٹ، موٹائی اور جوزائی کو اجاگر کرنے کے



جتنے رنگ استعمال کیے گئے ہیں اتنے شاید دنیا کی کسی اور مسجد کی تعمیر میں نہیں ہوئے۔

یہ نابغہ روزگار مسجد سات سال کے عرصے میں 1641ء یا 1642ء میں مکمل ہوئی۔ شیخ غلام الدین انصاری اس کی تکمیل سے دو سال پہلے ہی گورنر لاہور کا منصب چھوڑ چکے تھے لیکن چونکہ مسجد کی تعمیر کا بنیادی تحقیق اور محنت انہی کی تھی اس لیے اسے

لیے حاشیہ کاری کی گئی۔ دیواروں پر کندہ کاری اور کاشی کاری کا بے شمار کام کیا گیا تاکہ مسجد کے جمالیاتی حسن میں کسی قسم کی کوئی کسر باقی نہ رہ جائے۔

مسجد کے سامنے والے حصے پر خصوصی توجہ دی گئی اور اس پر مختلف رنگین پتھر چسپاں کیے گئے۔ اسے کئی حصوں میں تقسیم کیا گیا اور ہر حصے کو مختلف رنگ دیا گیا لیکن رنگوں کا یہ امتزاج ایسا ہے کہ منتخب

”مسجد وزیر خان“ کے نام سے مشہور کیا گیا۔ مسجد بہت زیادہ بڑی نہیں لیکن اسے ہر ممکن طریقے سے خوبصورت اور منفرد بنانا مقصود تھا اس لیے اس کی تعمیر پر زیادہ عرصہ صرف نہیں ہوا۔

مسجد کی تعمیر کے لیے سلوں سے مشابہ چھوٹی پختہ اینٹیں استعمال کی گئیں۔ یہ مغلیہ طرز تعمیر سے ذرا ہٹ کر تھیں کیونکہ مغل عام طور پر اپنی تعمیرات

کے لیے پختہ چھوٹی اینٹیں استعمال کرتے تھے لیکن ان کی عدم دستیابی یا مہنگی ہونے کی صورت میں ان سلوں کو کام میں لایا جانا تھا۔ دو مقامات پر پتھر استعمال ہوا۔ یہ دو مقامات محرابیں اور مسجد کا منجرہ ہیں۔ انہیں پتھر سے تعمیر کیا گیا۔ مسجد کی تمام دیواروں پر پلاستر





نہرنے والے دو دروازے بغیر نہیں رہا جاسکتا۔

مرکزی دروازہ محرابی شکل کا ہے لیکن اس کے گرد مستطیل شکل کا دیدہ زیب حاشیہ لگایا گیا۔ اس حاشیے میں دروازے کی اوپری اور دونوں عمودی ستونوں میں فارسی رسم الخط میں آیات ربانی کندہ کی نقوش جس سے اس دروازے کی شان دوہلا ہو گئی۔

میناروں کے علاوہ مسجد کی بیرونی اور اندرونی سمت پہلے پلاستر کیا گیا جس کے بعد ان پر رنگ آمیزی کی گئی۔ ان رنگوں کو مختلف علامتیں دی گئی ہیں۔ مثال کے طور پر نیلا رنگ پنجاب ثقافت کی نمائندگی کرتا ہے۔ سورج کی روشنی کی عکاسی سنہرے رنگ سے کی گئی جبکہ قیمتی پتھروں کے حوالے سے ارغوانی رنگ استعمال کیا گیا۔

مسجد کا مرکزی ہال پانچ حصوں پر مشتمل ہے اور ان میں سے ہر حصے پر علیحدہ گنبد بنایا گیا ہے۔ ان گنبدوں کے اندرونی جانب بھی رنگ بنی پتھر سے ہونے ہیں۔ چھت کو قیمتی اور عام پتھروں کے علاوہ رنگین شیشوں سے سجایا گیا۔ ان گنبدوں کے نیچے کھڑے ہو کر آپ کو یوں محسوس ہوگا کہ توں قزح کے بچوں بیچ آگئے ہوں۔

مسجد کی دلکشی میں اضافے کے لیے ہال کی اندرونی دیواریں اور فرش زرد رنگ کی چکنی سلوں سے تعمیر کیا گیا جبکہ ان پر طرح طرح کے نیل بوٹے بنائے گئے۔ حکمن مصلیٰ کے انداز میں بچھایا گیا اور دار سے دیکھنے پر یوں لگتا ہے کہ اسے سنگ مرمر سے بنایا گیا ہے۔ یہاں بھی رنگوں کا بہت زیادہ لیکن نہایت سلیقے سے استعمال کیا گیا ہے۔

مسجد کے دائیں اور بائیں جانب دو مینار ہیں جن

میں سے ہر ایک کی بلندی ایک سو فٹ ہے۔ ان میناروں کو بہشت پہلو (آٹھ کونوں والے) انداز میں تعمیر کیا گیا ہے۔ ان میں اوپر جانے کے لیے سیزھیاں بھی موجود ہیں۔ ایک مینار میں ساتھ قدیموں (سیڑھیوں) کی بلندی پر "ایوان موزن" ہے جہاں سے دن میں پانچ مرتبہ "اللہ اکبر" کی صدائیں فضا میں گونجتی ہیں۔ یہاں سے لاہور کے پرانے شہر کا خوبصورت نظارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

مسجد کا صحن مربع شکل میں ہے جس کے صحن وسط میں فوارہ نصب ہے۔ یہ فوارہ نمازیوں کو وضو کے لیے بنائے جانے والے مربع تالاب کو پانی فراہم کرتا ہے۔ اس تالاب پر بیک وقت ایک سو سے زائد نمازی وضو کر سکتے ہیں۔

مربع صحن کے ساتھ چھوٹے حجرے بنائے گئے ہیں جو صحن کے دونوں جانب واقع ہیں۔ ہر طرف تیرہ تیرہ حجرے ہیں جنہیں عبادت قرآن پاک، مطالعے اور غور و فکر وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ ان حجروں میں دو پلڑے والے ردائی دروازے لگائے گئے ہیں۔

ان حجروں کے ذریعے مسجد کی چھت تک رسائی ممکن ہے۔ اس طرح چھوٹی زیورھنیاں فرش کے نچلے حصے میں بھی شمالی اور جنوبی اطراف میں بنائی گئی ہیں۔ خیال ہے کہ انہیں تعمیراتی تناسب برقرار رکھنے کے لیے تعمیر کیا گیا تھا۔

خوبصورت مسجد وزیرخان صرف عبادت گاہ ہی نہیں تاریخی ورثے کا درجہ بھی رکھتی ہے۔



تعمیراتی ڈیزائن

بچوں کا

روحانی علاج

عبدالمنان

صادقہ احمد

عبدالہادی

زویاب خالد

Scanned By Amir

# سادہ مزاج بادشاہ

پراگنے نامے میں ایک  
بادشاہ کا سادہ زندگی بسر  
کرتا تھا جب وہ تخت پر بیٹھا تو

اس کے لیے ایک خاص باورچی رکھا گیا جو طرح  
آخر وہ بہن پر زور دے کر ترکیبیں سوچنے لگا کہ کسی  
طرح یہاں سے نکل بھاگوں۔

آخر اس نے سوچا، ایسی تدبیر کی

جائے کہ بادشاہ خود اسے ملازمت سے

نکال دے۔ اب جو اس نے کھجڑی پکائی،

اس میں چاولوں کے برابر نمک ڈالا،

دیا۔ کھجڑی بادشاہ کے سامنے

رکھی گئی۔ بادشاہ نے کھجڑی

کھائی، باورچی کو نظر بھر کر دیکھا،

لیکن کچھ نہ کہا۔ دوسرے دن

باورچی نے کھجڑی پکائی

اور نمک بالکل نہ ڈالا۔ اس

روز بھی اس نے کھجڑی کھان، باورچی کو نظر بھر کر

دیکھا۔ کچھ نہ کہا۔ تیسرے دن باورچی

نے درست مقدار میں نمک ڈالا۔ بادشاہ

نے کھجڑی کھائی، نظر بھر کر باورچی کو

دیکھا اور نہایت پر سکون آواز میں بولا:

”دیکھو میاں! ایک

طریقہ اختیار کر

لو، یا تو روزانہ

برابر کا نمک ڈال

کرؤ یا بالکل نہ ڈالا کرو یا درمیان

مقدار میں نمک ڈالا کرو، بار بار نمک

کی مقدار بدلنے کی تکلیف کیوں

اٹھاتے ہو۔



طرح کے کھانے پکانے میں ماہر تھا۔ بادشاہ نے

اسے بلایا اور کہا: ”میرے لیے کئی قسم کے

مزیدار کھانے تیار نہیں کیے جائیں گے بلکہ

ایک وقت معمولی سی کھجڑی اور دوسرے

وقت سادہ زونی پکا دیا کرو۔“

باورچی، بہت حیران ہوا کہ یہ

کیسا بادشاہ ہے، چند دن اس نے

کھانا پکایا اور پھر ملازمت چھوڑ دی،

کیونکہ ایک ماہر باورچی اس قدر

سادہ کھانا کیے پکاتا۔ پھر یہ کہ

اسے خود کچھ کھانے کو نہیں

ملتا تھا۔ دوسرا باورچی رکھا گیا، وہ بھی چند دن بعد تنگ

آکر چلا گیا۔

صنبل حنیف - کراچی

غرض کوئی باورچی نکلنے کا نام نہیں

لیتا تھا۔ بادشاہ بھی باورچیوں کے جلدی جلدی چلے

جانے سے تنگ آگیا۔ آخر ایک باورچی کو ملازم رکھا

گیا۔ اس سے معاہدہ کیا گیا کہ کم از کم ایک سال سے

پہلے وہ ملازمت چھوڑ کر نہیں جائے گا۔ باورچی کو

حالات کا پتا نہیں تھا، اس نے خوشی سے معاہدہ کر لیا۔

وہ تو خوش ہو رہا تھا کہ بادشاہ کا باورچی بن رہا ہوں اور یہ

کوئی معمولی عہدہ تو ہے نہیں لیکن جب اسے وہ معمول

سی کھجڑی اور سادہ سی روٹی پکانا پڑی تو بہت گھبرایا۔ اس

نے سوچا، میں تو مصیبت میں پھنس گیا، معاہدہ کر چکا

ہوں۔ ایک سال سے پہلے تو یہاں سے جا نہیں سکوں گا۔



## گرمی کا موسم آیا

دیکھو موسم گرم آیا  
 فطرت نے سردی کو بھٹایا  
 دھوپ نے ہے یہ ہم کو بتایا  
 گرمی کا موسم آیا  
 کسی فضاؤں میں ہے حدت  
 تو یہ! یہ گرمی کی شدت  
 گلشن میں ہر گل کھلا آیا  
 پھر گرمی کا موسم آیا  
 آگ لگے ہیں پلے پلے  
 کتنے مینھے اور ریلے  
 اس پھل نے ہے دل کو بھلایا  
 پھر گرمی کا موسم آیا  
 بھاپ سے اب بنتے ہیں بادل  
 کر دین گے برسات میں جل تھل  
 قدرت نے کیا کھیل دکھایا  
 پھر گرمی کا موسم آیا

(مرسلہ: محمد عرفان۔ حیدرآباد)

گزارے کی کوئی صورت نکل آئی یا نہیں؟  
 باورچی نے ہاتھ جوڑ کر عرض کی: ”آپ کی  
 توجہ سے کافی سالوں کے گزارے کی صورتیں بن گئی  
 ہے اب کوئی حاجت نہیں رہی۔“  
 بادشاہ نے کہا: ”اچھا تو پھر آئندہ کچھ بھی نہیں  
 درست مقدار میں ڈالا کرنا۔“

باورچی ہاتھ جوڑ کر کھڑا ہو گیا اور بولا: ”جان کیا  
 مان پاؤں تو کچھ عرض کروں“  
 بادشاہ نے کہا: ”ہاں کہو، کیا کہنا چاہتے ہو.....؟“  
 باورچی نے عرض کی: ”بادشاہ سلامت! میں  
 سات بیٹیوں کا باپ ہوں۔ شاہی باورچی کہلاتا ہوں،  
 نو گون کو مجھ سے بڑی امیدیں تیں اور میری حالت یہ  
 ہے کہ ناقوں مرتا ہوں۔ میں نے تو یہ سمجھ کر  
 ملازمت کی تھی کہ آپ کی ذاتی خدمت کروں گا تو  
 کچھ ہی عرصے میں مال دار بن جاؤں گا۔ مگر یہاں تو  
 سال بھر تک غلٹے ہی کرنا ہوں گے، مہربانی فرما کر  
 اس خادم کو آزاد کر دیں۔“

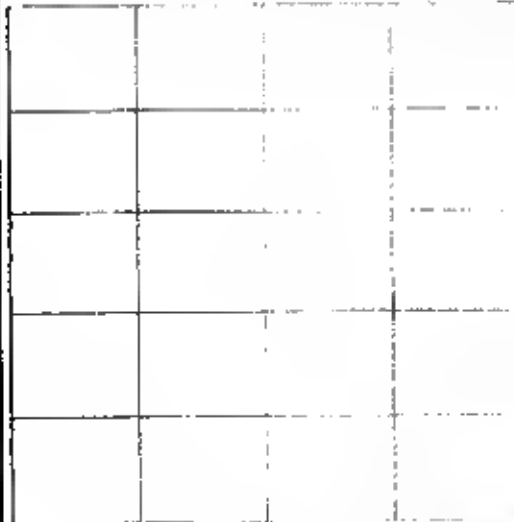
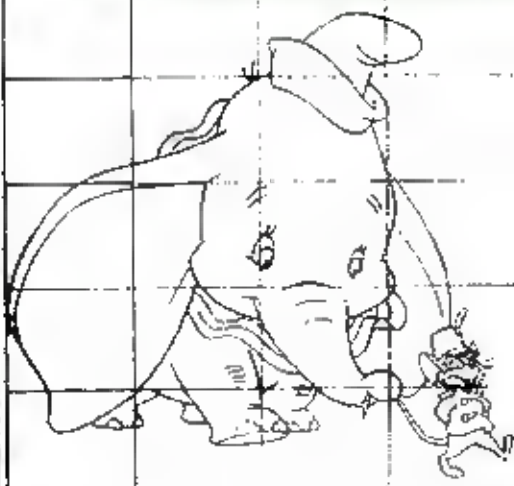
اس کی سازی بابت سن کر بادشاہ نے کہا:  
 ”تمہیں اچھے کھانوں کی ضرورت ہے یا روپے کی“  
 اس نے فوراً کہا: ”روپے کی ضرورت زیادہ ہے“  
 یہ سن کر بادشاہ نے کہا: ”اچھا! آج تم آدھا پاؤ  
 کھجڑی زیادہ پکالینا!“

باورچی کچھ نہ سمجھ، آدھا پاؤ کھجڑی زیادہ پکالی۔  
 بادشاہ نے اپنے حصے کی کھجڑی کھالی، باقی بچی ہوئی  
 زائد کھجڑی کے اس نے سات حصے کیے۔ ایک ایک  
 ٹشٹری میں ایک ایک حصہ رکھا، پھر باورچی کو قسم  
 دیا: ”ان ٹشٹریوں کو ایک تھل میں رکھ کر ہمارے  
 ساتوں وزیروں کو ہماری طرف لے کر تھل پہنچا دو۔“

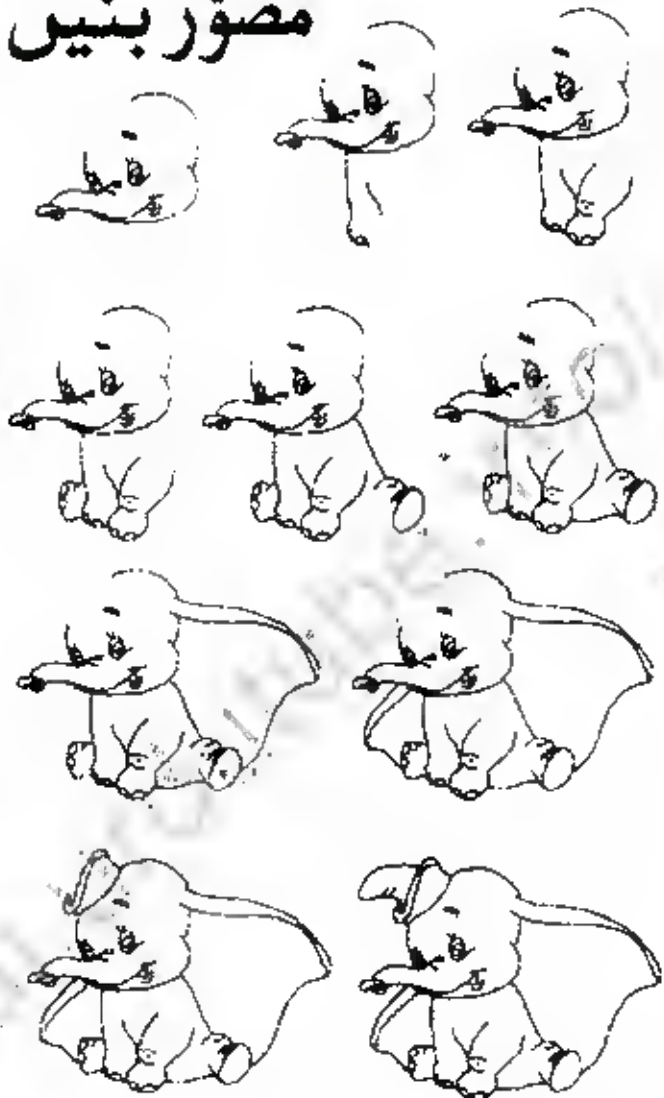
وزیروں کو جب اطلاع ملی کہ بادشاہ نے ان کے  
 لیے تھل بھیجا ہے تو بہت خوش ہوئے۔ شاہی باورچی کا  
 زبردست استقبال کیا گیا، ساتوں وزیروں نے باورچی کو  
 ایک ایک لاکھ روپے نقد انعام دیا، نماز و مسلمان بھی ساتھ  
 دیا۔ باورچی یہ سات لاکھ روپے پورے روز نماز و مسلمان لے کر  
 بادشاہ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ بادشاہ نے فرمایا: ”کہو!



مصوّر بنیں



تصویر کو کچھ اردے کے خانوں میں جو ہونگے رنگیں



نقطے ملائیں.... رنگ بھریں





نجمی جھلا کر بولا: چلو بھاگو یہاں سے، تمہیں تو خدشہ کی چھاری معلوم ہوتی ہے۔

(مرسلہ: توحید احمد سیالکوٹ)

... راہ گیر: (بچے سے) تم نے اپنی انگلی پر یہ دھاگا کیوں باندھا ہوا ہے...؟

بچہ: یہ دھاگا امی نے باندھا ہے تاکہ میں خط ڈالنا نہ بھول جاؤں۔

راہ گیر: تو کیا تم نے خط ڈال دیا...؟

بچہ: نہیں امی مجھے خط دینا بھول گئی ہیں۔

(مرسلہ: معصومہ نیاز اسلام آباد)

... ایک مرتبہ کمرہ امتحان میں ایک لڑکا تھپتھپانے والے کے پرچے کو غدر سے پڑھ رہا تھا۔

استاد: کیا کر رہے ہو...؟

شاگرد: (گھبرا کر) دیکھ رہا ہوں اس نے میرے پرچے کی نقل تو نہیں کی۔

(مرسلہ: شہزاد علی فیصل آباد)

... ایک پاگل بازار سے گزرا تو اس نے مٹھائی کی دکان دیکھی۔ وہ دکان کے سامنے کھڑا ہو گیا اور مٹھائیوں کی طرف دیکھنے لگا۔

حلوائی نے اس سے پوچھا کہ کیا کر رہے ہو...؟

پاگل نے کہا: تمہاری مٹھائیوں کی خوشبو سے اپنا دل خوش کر رہا ہوں۔

حلوائی نے بے وقوف سمجھ کر اسے لوٹنے کے ارادے سے کہا: تم مجھے خوشبو کی قیمت ادا کرو۔

پاگل ذرا ہوشیار نکلا۔ اس نے چند سکے تھنکارے اور جیب میں رکھ لیے۔

حلوائی چونکا: یہ کیا...؟

پاگل: میں نے اس کے شور سے تمہاری مٹھائیوں کی قیمت ادا کر دی ہے۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کونٹہ)

... ایک آدمی نجومی کے پاس کھلی ہوئی تھیلی میں کھجلیاں لپیٹ کر لایا۔

نجومی بولا: تم کو جلد ہی دولت ملنے والی ہے۔

آدمی بولا: میرے پاؤں میں بھی کھجلی ہو رہی ہے۔

نجومی بولا: تم سبز بھی کرو گے۔

آدمی بولا: میرے سر میں بھی کھجلی ہو رہی ہے۔

... ایک آدمی (مگر سے): مجھے شام پانچ بج کر رہا ہے۔

نکر: بڑی دیر بعد۔ پانچ بج چکے ہیں۔

مالک: اے کم محنت میری شکل کیا دیکھ رہا ہے، لب جگا بھی دے۔

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

... ما (اپنی ماں سے): امی جان! یہ نکلے میں پانی کہاں سے آتا ہے...؟

ماں: بیٹا دریا سے۔

ایک دن ماں اور اس کا دوست دریا پار جاتے ہیں تو سنے کا دوست دریا میں گر جاتا ہے۔

مناجعا کا بھانجا گھر آیا اور امی سے کہنے لگا: امی نکال کھول نہیں گڈو آ رہے ہیں۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)

... مالک: (سے ملازم سے) نوٹیکو! میں نے تم پر کتنا اعتماد کیا ہے، گھر کی چابیاں تمہاری سرد کر رکھی ہیں۔

نوٹیکو: (چاک اٹھا کر) کیا ہے۔ تجوری میں تو ان میں سے کوئی چابی نہیں لگی اور بیگم صاحبہ کی الماری کا تالا بھی کھینچ کھنٹا۔

(مرسلہ: حبیب ناصر لاہور)









اختر - نوری بی - نعیمی بی - محبت بی بی - فرید اختر - ڈاکٹر سلیمہ فاکر  
عامر بان - ڈاکٹر مریم - ہادیہ علی - یاسر اقبال -

**جنیوٹ:** - امہ ممتاز - ارشد نواز - ارشد خان - اسلم نواب -  
اشتیاق - اشتیاق فیض - اشتیاق محمود - اشتیاق صادق - اعتر علی - الطیر -  
ایڈ سنس - امان - اقبال - الطیر - آرام - امجد علی - امداد حسین - امیر  
علی - امیر علی - احسان - انور - امین - انور بابا فضل - دین - بابا محمد بخش -  
بار سلطان - بانو - ہادیہ علی - برہانی شیر - بشیر - بدایہ - بشیر -  
بیکہ محمد اسلم - بشیر محمد حنیف - پروفیسر الیاس - پروفیسر سلیم اختر -  
پروفیسر سلیم اختر - پروفیسر شہباز - پروفیسر غالب حسین - پروفیسر شوکت  
اختر - پروفیسر محمد ایوب - پروفیسر الیاس - پروفیسر بانو - تحویر علی -  
جادیہ رفیق - جعفر علی - چانچا تم حیات - چوہدری شہد - چوہدری فقیر  
محمد انوار - حاتی خاور - حاتی سیم امہ - حاتی شوکت - حاتھ کلیل - حاتھ  
محمد افضل خالی - حسن - شاد - خورشید - میوہ - رشاد - خالد پرویز - خالد  
سراج - خالد محمود - خالدہ الطیر - خالدہ امجد - خدیجہ بی بی - ذوالفقار  
حیدر - ذوالفقار علی - رحیم - راحت - آج - راشد عبداللہ - ربیعہ - رشاد  
رضوان - سعید - رضیہ سعید - روبینہ حاتی - زاہد قاسمی - زاہد نور - زاہد  
علی - زاہد جاوید - ساجد اللہ - ساجد علی - سدیدہ - سعید اعظم - سعید  
ارجمہ - سلیمہ اختر - سید سارہ بی بی - سیدہ نازہ امیر - سیدہ حاتفہ - سیدہ شاہ  
منیر - شاہد - شبنم - شبنم بی بی - شمیم حیدر - شمیم حیدر علی - شمیمہ - شوکت نیاز  
شوکت تیمور - شیخ نواز - سندر علی - سندر علی - صفیہ بیگم - صفیہ جاوید -  
حاتی سراج - حاتی کنور - حاتی دلاریت بی بی - طاہرہ - ماہ نام - عابد  
علی - عارف - عاتیق علی - عبد الباقی - عبد الرؤف - عبدالسلام - عامر  
خان - سعید علی - سعیدہ حسن - سعیدہ حاتفہ - سعیدہ گلزار - سرفراز  
چیمہ - عزیز بی بی - رضوان بی بی - رضوان بی بی - شوکت اختر - فرحت چیمہ -  
فرحت بی بی - فریہ - جمال - فریدہ - اصف - فقیر محمد اعجاز - فوزیہ - فہمہ -  
فہمہ - فہمہ حسن - فضل - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی -  
عادل عباس - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی - قاسمی -  
قاسمی - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف -  
رانا - محمد ابراہیم - محمد ابرار - محمد ابرار - محمد ابرار - محمد ابرار - محمد ابرار -  
الطیر بی بی - محمد افضل - محمد اقبال - محمد اقبال - محمد انور - محمد انور -  
محمد بخش - محمد حسین - محمد رضا فریدی - محمد رضوان - محمد زاہد - محمد سعید  
اخیر - محمد شاہد سعید - محمد شہزاد - محمد صادق - محمد طاہر - محمد طاہر  
رضوان - محمد جاوید - محمد حاتفہ - محمد حاتفہ - محمد حاتفہ - محمد حاتفہ - محمد علی  
رضوان - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی -  
گلزار - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی - محمد علی -  
ملک ماہ شاہد - ملک ماہ شاہد - ملک ماہ شاہد - ملک ماہ شاہد - ملک محمد حنیف -  
علی نور - علی نور - علی نور - علی نور - علی نور - علی نور - علی نور - علی نور -

زہرا بی بی - فیصل خوشنود - کاتب الین - گلزار بی بی - گلزار بی بی - گلزار  
عظیم - لجنی شہین - محسن - محمد اختر - محمد راشد - محمد اسلم - محمد اسلم - محمد اسلم -  
محمد افضل - محمد اقبال - محمد شفیع - محمد شفیع - محمد شفیع - محمد صادق - محمد  
سہیل - محمد عزیز - محمد عظیم - محمد مسکن - محمد نعمان - محمد نواز - محمد  
احمد - مریم جان - مسرت جہاں - مصباح - ملک حیدر - مریم بخش - مریم  
فاطمہ - میاں محمد - نازیہ - نازیہ - نازیہ - نازیہ - نازیہ - نازیہ - نازیہ -  
نعمان - محبت انیس - محبت طاہرہ - نور فاطمہ - نور البشیر - نورین فاطمہ -  
نوشین اسلم - نوید اسلم - نوید حسین - نویدہ - وقار امہ - وقار امہ -  
ڈاکٹر عزیز بی بی - یاسمین اختر -

**مستان:** - اسلم سعید - آصف - داؤد - فریاد علی - اقبال شہباز -  
ابن اللہ - آصف - امیر علی - امیر - انیس - بشیر - شہین - جات محمد - جعفر -  
حاتی خاور - حاتفہ قربان - حسن بخش - حسن علی - نسیم علی -  
صمیمہ - مادیہ - خدیجہ - دانش ناز - دلنواز - دین محمد - ذوالفقار - رابع  
رضوان - راجد - رحمان - رضیہ - رمضان - روشن - رحمتہ - رشید  
ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد -  
سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ - سلیمہ -  
شازیہ - شاہد علی - شہناز - شہیرہ - شہیرہ - شہناز - شہناز - شہناز - شہناز -  
صدیقی - اصف - نازک - نازک - نازک - نازک - نازک - نازک - نازک -  
عبدالقدیر - عبدالعزیز - عثمان - عطاء اللہ - علی - نور - نواز - نواز -  
نوٹ بخش - فاضل - فاطمہ - فرزان - راشد - قربان حسین - کاشف - کل  
شیر - ہادیہ - مہناک علی - نقی شہ - حسن عباس - ملک خدیجہ -  
منظور احمد - منظور - منور - مہمان - میر زادی - نازیہ - سعید - سلیمہ - نواب  
خاتون - نور محمد - نویدہ - نور محمد خاتون - نیکہ محمد - امیر - اورین - وقار  
پرہیز خاتون - ہیر بی بی -

**گجرات:** - آغا شاہد - ارشد بی بی - امتیاز - بابر صدیق - بخش  
اختر - تحویر امجد علی - تحویر حسین - جاوید اقبال - جاوید اقبال - جاوید -  
جمال بی بی - حاتفہ محمد اصغر - حسین بی بی - گلزار محمد - گلزار محمد -  
بی بی - داؤد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد -  
راحت - زاہد - اختر - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد - ساجد -  
اختر - سعیدہ بانو - سلیمہ بی بی - سلیمہ محمد - سلیمہ محمد - سلیمہ  
صدیق - شریف بی بی - شہناز حسین - شہناز حسین - شہناز حسین - شہناز  
صفوان - صفیہ بیگم - صفیہ خدیجہ - صفیہ حاتفہ - صفیہ حاتفہ - صفیہ حاتفہ -  
ظہیر اقبال - عالیہ بانو - عارف حسین - عامر شاہد - جہانگوار - نسیم بی بی -  
ناہیدہ فاطمہ - فیض حسین - قمر حفصہ - کاشف - کاشف - کاشف - کاشف -  
اشرف - محمد شفیع - محمد ناصر - محمد کاشف - محمد نواز - محمد یوسف - محمد  
یوسف - محمد شاہد - قاری - سراج - سراج - سراج - سراج - سراج -  
محمد - مقصودہ - ملک محمد انور - مظفر بی بی - نازہ - نجم الشہار - نازہ

سلمان احمد بخش - سلمان الطیر - سلمان ساجد حسام - سلمان محمد نواز - نازش  
نیل - نازش بی - ناصر علی - ناصر بی - نجم دھند - ندیم قادری -  
نزیست ٹینٹن - نزیست ریاض - نسرت نیل - نسرت حیدر - نمرہ خان -  
نزدگی - نوازش بی - نومی احمد - وہاب ریاض - وہاب فضل - ڈاکٹر  
غلام علی - ڈاکٹر محمد راشد - یاسین - یونس -

**انک:** - آصف - آفتاب احمد - آفتاب جمال - آفتاب حسین -  
آفتاب - احسان الدین - احمر شاہ - ادر شاہ عمران - ادیس خوشنور - اویہ  
نویہ - اشفاق - انجم بان - انور مقصود - انیس مریم - انیس شاہد - بشیر  
احمد - بشیر عبد الرزاق - پردین اختر - نور احمد - نور نذیر - جویریہ  
شاہین - خانی خوشنور احمد - حاجی عبد الرزاق - حاجی  
حیدر عزیز شاہ نواز - حیدر احمد - میرا ی حسین - ریکہ خوشنور راج  
تیم - روبینہ نصیر - زہرا دیا حسین - زہرا وسیم - سعید احمد - سعید  
خان - سعید دلانی - شکیل خوشنور شازیہ - شاہ محمود - شاہد یاسین -  
شبنم وسیم - شکیل احمد - شعیب بی بی - شہباز - شیراز جمال - صائمہ شیراز -  
صادق - صفوان بی بی - طارق سعید - طارق محمود - عابد علی شاہ -  
ناہدہ صادق - عباد الدین - عباس علی فاروقی - عبد الرشید - عبد الوحید -  
عذرا بی بی - عذرا مقصود - عنقرت سلطان - عظیم حدیثی - عنقرت سلیم -  
فیصل سلطان - فیصل خوشنور - کاشف ظہیر - ممتاز ظہیر - منہ بخش  
ماہین - مبارک علی - میسر حامد محمد احمد سلمان - محمد اسحاق - محمد اسلم  
خلف - محمد آصف صادق - محمد اعظم - محمد اوز چاہید - محمد حسین - محمد  
سلیم - محمد سلیم حیدر - محمد صادق - محمد قرمان شاہد - محمد قیوم - محمد  
مسکین - محمد نعمان صادق - محمد عثمان صادق - محمود ناصر - محمود  
ناصر - مدینہ وقار - مریم مشتاق - مریم میسر - مصدق وقاص - ملک  
گلاب دین - ناز اجاز - نادیہ انور - نادیہ بی بی - ناصر اویس - نادیہ  
نور - نسرت فریدی - نصیر الدین - نعیم احمد - نعت عباس - نور البشیر -  
نویہ اسلم - نویہ خوشنور - واجد وفادہ - وسیم صدیقی - یازد شیراز -

**جہلم:** - آسانہ گلزار - آسانہ احمد - اقبال تیمم - حبیب احمد -  
تارہ - حنا خان - راشد محمود - ربیعہ طارق - رشیدہ نور - زبیدہ کوش  
جواد مسکن - سلمان احمد - سلیمہ بی بی - سہ قرانگشا - سید منظور حسین  
شاہ - شہتہ تیمم - صائمہ نسیم - خابر - قصیر حسین - نادیہ شامین - عالیہ  
کوش - خان احمد - عدیلہ محمد بسمل - عدیلہ محمد - عصمت بی بی - فرحت  
یاسین - فریدہ خانم - فریدہ کوش - فہمیدہ تیمم - قادری ارشاد مسکن - زارہ  
فاطمہ بی بی - محفوظہ تیمم - محمد امیر - محمد اشرف - محمد سعید - محمد تقیم - محمد  
قر - محمد مسعود - محمد مریم محمود - محمد آصف - محمد تقویہ - مدینہ طارق -  
نس مقصود - مقبول تیمم - نسرت حسین - نکتہ حنیفہ - نادیہ اختر -  
**شیخوپورہ:** - اسود سعید - بلال سعید - نور - نسیبہ اختر -  
بہت بی بی - حنیفہ - مسن بی بی - خاور - دیوب - رحمانہ - رضیہ پراہن -

رضیہ ظفر - رنعت رشید - رمضان - زبیدہ - فوزیہ - سحر انجم - سحر  
مبشر - سمیرا زین شازیہ - سلیکہ صدیق - شہناز اختر - صالحہ نوریہ -  
نادیہ شفیق - عارفہ محمود - عظمی شہزادی - فرحانہ تول - فرحانہ یاسین -  
کاشفہ مرف - کوشہ شہناز - لیلی اشرف - محمد احتشام - محمد اسحاق - محمد  
شفیق - محمد وقار احمد - مسرت نواز - مسرت باغی - نادیہ اشرف - نادیہ  
چاہید - ناصرہ نسیم - نویہ سعید -

**وہاڑی:** - اذہ حارث ظفر - حامد - سبب - مسن احمد - صبر  
خرم - خضران - خطیب - خلیل احمد - خورشید تیمم - دانش  
علیہ - دانیال - در نشان - دلشاد - ڈاکٹر وقاص - دابہ - راجیلہ - راشدہ  
نفست - راشدہ - رحمانہ - رحیم - رضوان - رقیہ - رومش - روحانہ  
خان - روشن ظفر - ریہانہ - زویہ - زویہ - زہرا خانم - سدرہ  
سلمان رفیع - سلمان - سلفی تیمم - سلفی پراہن - سنیان - سلیم - سمیرا  
سبح اللہ - سوزیدہ سہیلہ اشرف - سہا شازیہ - شازیہ احمد - شائستہ - شہد  
شاہدہ نسرت - شاہدہ - شامین - شہب - شہنم - شرمین کول - شریفہ بی  
بی - شریفہ - شعیبہ - شعیبہ - شہتہ - شمس الدین - صبح - صمیم  
تارا - صمیمہاں - صمیمہ خالدہ - صمیمہ اختر - صبا محمد علی - صدفہ - صفیہ -  
صفیہ بی بی - ظن - ناز - عاشق - ناصر حسین - عامر سک  
خانگشا - عبد الجبار - عبد الحمید - عبد الحق - عبد الخی - عبد اللہ - عدنان  
عدیل - عرفان - نسیم - عمران - نزا - غلام محمد - غلام مصطفیٰ - فرات  
فرصین - فرحندہ - فریدہ قر - فوزیہ - فیضان - کامران - کانیستہ  
کول - کوش پراہن - کوش - کنگشاں - گل نشان - گلشن آپا - لاویہ  
اقبال - اقبال - علی - محسن - محمد اجاز - محمد اقبال - محمد چاہید - محمد نسیم -  
محمد سلیم - محمد شہب - محمد شہزاد - محمد شفیق - محمد علی - محمد قاسم - محمد  
لطیف - محمد صبر - محمود حسن - مدینہ - مرحوم حاجی اللہ دین - مرحوم  
حاجی دین محمد - مرحوم شہناز احمد - مرحوم عبد الستار - مرحوم محمد  
حنیفہ - مرحوم محمد قاسم - مرحومہ آنتہ - مرحومہ سمر اللہ - مرحومہ  
زیتون - مرحومہ غنور بی بی - مرحومہ بی بی - منگور انشدہ منور  
حسین - نونا - مہدی - نبوش - نازش - نایکہ نواز - نایبہ - نیلہ ظفر -  
نار - نادیہ نسرت باغی - نسرت بی بی - نسرت - نسیم جہلم - نسیم -

**مانسہرہ:** - افضل بی بی - احتشام بی بی - اجاز بی بی - امیر خان -  
انور ڈاکر - بشری انور - بشیر احمد - شمیمہ یاسر - جہانزیب بی بی - خطیبہ  
ڈاکر - حنا ڈاکر - خان بی بی - ربیعہ ڈاکر - رضوان حیدر - رحمان - سدرہ  
عیسی - سمیرا اجاز - سید آصف - شاد موش - شہتہ ناز - صائمہ یعقوب  
صائمہ ڈاکر - سخی مسن - عمران اقبال - سعید خان - سہیلی جان - فرحانہ  
فیصل بی بی - قدیم - کامران حیدر - شہناز نسرت - کوشہ ڈاکر - گلہلی  
بی - گلستا بی بی - ہوشیار - ودین اجاز - انور - محمود حیدر - مریم ڈاکر -  
مستغفرہ - مسعود حیدر - لاگتہ ڈاکر - منظور اللہ - مہتاب بی بی -

شاہد علی۔ شاہد محمود۔ شہنشاہ شہباز شہباز۔ شہزاد احمد۔ شہزاد عزیز۔  
شہزاد ہادی۔ شہزاد اختر۔ سجاد۔ طارق احمد قریشی۔ عامر رحمن۔  
عامر نواز۔ عائشہ زکریا۔ عائشہ منیر۔ عائشہ انیس۔ عباس فاروقی۔  
عشق علی۔ عمران رشید۔ عمران محمود۔ عمران۔ عمیر۔ طارق  
سکیل۔ فراتجی۔ فرحان علی۔ فوزیہ طلعت۔ فہد۔

**ایس ایم ایس کے ذریعے  
محفل مراقبہ میں شرکت  
کرنے والوں کے نام:-**

احمد اسحاق۔ عزیز نواز۔ شہزاد شہزاد۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔  
عزیز سکیل۔ عظمیٰ عظیم۔ عظمیٰ عزیز۔ عقیقہ۔ علی علیہ۔  
علی عباس۔ علی خالد۔ علی رضا۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران  
عباس۔ عمر سکیل۔ عقیقہ علی۔ غلام اشرف۔ غلام قادر۔ فاطمہ بیگم۔  
فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ وکیلہ۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ نذیر۔ فاطمہ  
انہد۔ فرحان پارسا۔ فریاد۔ فرخ ابدالی۔ فرخ حسین۔ فرخ فضل۔  
فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فریدی جہاں۔ فریاد پریز۔ فرزان  
ریحان۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ فریدہ حسین۔ فضل راشد۔ قواد۔  
فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیضی۔ قاسم۔ قاتب رحیم۔ قدیرہ بیگم۔  
کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاشف علی۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کامران  
احمد۔ کنگرا۔ گلبرگ۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسیم۔ کوثر ناز۔  
نگم۔ مجاہد خاتون۔ حسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضل۔ محمد  
پریز ماما۔ محمد جمیل۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد ضوان۔ محمد یونس۔ محمد  
زیور۔ محمد سہارا حسن۔ محمد سعید۔ محمد سیمان۔ محمد سکیل۔ محمد ظاہر  
علی۔ محمد عامر۔ محمد عیاد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد طارق۔ محمد نعیم۔  
محمد سید۔ محمد یونس۔ محمد آفاق۔ مدینہ۔ مدینہ عمیر۔ مسرت سافدہ۔  
مسرت فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔

**متفرق:-** مراد تیز احمد۔ علی بانو۔ علیہ الطہر۔ سیمہ  
بیکم۔ شادیہ رانی۔ شازیہ۔ شائین فاطمہ۔ شیر احمد۔ شوکتہ۔ شمیم  
اختر۔ شیخ محمد الیس۔ عبدالملک۔ علیہ صدق۔ طاہرہ قیوم۔ ظہور احمد۔  
عادل۔ عبد الرزاق۔ عثمان۔ حفیظہ شائین۔ قائم عباس۔ فرحان احمد۔  
غیرہ۔ فیصلہ ایوب۔ فیضان۔ کوثر پریز۔ دریا۔ محمد احسان الحق۔  
محمد اشرف الیس۔ محمد افضل۔ محمد یونس۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔  
محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران جواد مسرت۔ مسرت فیض  
داد۔ مسرت فیضان۔ مشتاق احمد۔ مصباح نقی۔ مہاجر جمال۔ ملک اکبر  
اسلم۔ ملک جاوید شمیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ شاہ۔  
نہیدہ فاروق۔ نبیلہ۔ نعتت نوری۔ نعتت نوری۔ نعتت سرور۔ نسیم۔ انیس  
احمد۔ واسط علی۔ اودا اشفاق۔ اناجہ طارق محمد رانی۔

**سکھری:** الیس شہباز۔ امیر حبیب۔ انور نسیم۔ بانو احمد۔ بیگم  
حسین۔ جویریہ اسد۔ حفیظہ بیگم۔ انی۔ زینہ بانو۔ سید عظمت علی شاہ  
۔ شاد۔ شازیہ۔ فلیڈ اسد۔ فہمیدہ نسیم۔ سجاد۔ طلحہ فرزان سکیل  
۔ کاشف۔ محمد اسلم۔ محمد سلیم۔ محمد نعیم۔ محمد شفیق۔ مس عالیہ بی بی۔  
مسرت فہمیدہ نور۔ مسرت فہمیدہ۔ مقبول بیگم۔ مشوب احمد۔ موز۔

**سانگھڑ:** پریز اقبال۔ پریز۔ چاہید احمد۔ جہاں زیب  
خان۔ حیات خان۔ خالد۔ فہمیدہ احمد زریزہ۔ اروانی۔ اریحان۔ اروانی۔  
ریحانہ شائین۔ زینہ احمد۔ ساجد خان۔ ساجد صدیق۔ سر فرزان سلمان۔  
شازیہ سلمان۔ شادیہ نور۔ شائین اختر۔ شہنہ بیگم۔ شہنہ  
پاکستان۔ شہینہ شجاعت علی۔ سہارہ۔ سہارہ۔ صدیق ساجد احمد۔ طوبی  
انجم۔ عادل بیگم۔ عالی بیگم۔ عارف بیگم۔ عبدالغفار۔ شعیب الرحمن۔  
فرزان الزمان۔ فریدہ۔ فریاد۔ علی اصغر۔ عمر مہد اعجاز خان۔  
عشیرہ۔ غلام رضا۔ فرحان۔ فیضان۔ کاشف۔ کاشفہ۔ کاشفہ مظہر۔  
کبریٰ۔ کوثر محمد افضل۔ محمد الیس۔ محمد نوری۔ محمد خرم۔ محمد نوری۔ محمد  
طارق۔ محمد علی۔ محمد عمر ارشد۔ محمد۔ مشتاق۔ معرفہ۔ منصورہ  
آصف۔ مہرین گل۔ نوریہ احمد۔ نصرت علی۔ نعمان۔ نعیمہ۔ نور حسین۔

**لوکاڑہ:** اشرف خان۔ اشفاق احمد۔ امان اللہ۔ امت اعظم۔  
انیس بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشر الی۔ بشری۔ بشیرہ۔  
بشیرہ قادری۔ پریز اختر۔ پریز بیگم۔ پریز شہباز۔ پریز شعیب۔ پریزہ  
اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثریا بیگم۔ ثریا جہاں۔ جہاں۔ جہت۔ بہان  
زیب۔ حبیبہ۔ انوار حنیف۔ خدیجہ خالدہ۔ نور شہباز خان۔ ذوالفقار  
علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رحمانہ۔ ریحانہ۔ ریحانہ۔ زینہ۔ زینہ۔ زینہ۔ زینہ۔  
سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زین النساء۔ سید مظہر  
حسین۔ سید رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شہنہ سعید۔ شہنہ کوثر۔ شریفہ۔  
شفیق۔ شمس الحق۔ شمیمہ۔ سہارہ الیس۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صف  
اللہ فاروقی۔ صفیر۔ مسرت فضل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ مہاجر خالد۔  
مہاجر مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبد الوحید غوری۔ عبد الباقی۔ عبد الرحمن۔  
عبد اللہ۔ عبد اللہ عزیز بیگم۔ علیہ۔ عربین۔ علی۔ فرح۔ فضل  
دین۔ قاسم۔ الی دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد قہش۔ محمد آرمہ۔ محمد  
سلیم۔ محمد شفیق۔ محمد حسین۔ محمد نوری۔ محمد عبداللہ۔ محمد علی۔ مسرت  
سعیدہ الدین۔ مسرت انوار بیگم۔ نعمان احمد۔ نقی۔ نوید احمد۔

**پلندری آزاد کشمیر:-** تصور احمد۔ تصور حسین۔  
تصور کاظمی۔ تمیز اقبال۔ ثریا پریز۔ ثریا شہزاد۔ ثریا شہزاد  
جویم شہزاد۔ حسن بانو۔ حیدر اختر۔ فہمیدہ نسیم۔ دانیال۔ دانیال۔ کوثر  
سعیدہ۔ فدوی۔ راجہ نعتت۔ راشدہ پریز۔ رائیہ۔ رائیہ۔ رائیہ۔ رائیہ۔  
خانمہ ریست علی۔ ریحان پریز۔ زینہ بیگم۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔  
نعیم۔ سعیدہ انیس۔ سہیل بانو طارق۔ سہیل بیگم۔ سہیل طارق۔



# دعاؤں سے علاج

میاں بیوی  
میں اختلافات

ادارہ

لہاس ہوں۔ (ایضاً: 187)

یعنی اس جوڑی کے دونوں اراکین ایک دوسرے سے لہاس کی مانند ہیں۔ لہاس جسم کو سردی، گرمی، ہر سات سے محفوظ فرما کرتا ہے۔ جسم کے دائرہ و صیوں کو، کسی عیب کو چھپاتا ہے اور اچھا لہاس آدمی کی شخصیت کو حسین اور دلکش بنا دیتا ہے۔

میاں بیوی و ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح پیش آنا چاہیے۔ ایک دوسرے کو عزت و احترام اور تحفظ کا احساس بنانا چاہیے۔ ایک دوسرے کی خامیوں سے سرف نظر کرنا چاہیے اور جہاں ضرورت ہو وہاں اصلاح کی نیت سے بہت احتیاط کے ساتھ خامیوں کی نشاندہی کرنی چاہیے۔ ایک دوسرے کی خوبیوں کو پر جوش انداز اور خوب اعلیٰ الفاظ میں سراہنا چاہیے۔

شوہر اور بیوی کا رشتہ مرد اور عورت کے لیے چاہے اور چاہے جانے کے نتیجوں کی تکمیل اور

ان دنیا میں پیدا ہونے والی ہر آدمی مختلف رشتوں سے منسلک ہوتا ہے۔ ہر آدمی کی ماں ہے، باپ ہے، بہن بھائی، دادا دادوی، نانا نانی، چچا تایا، خال ماموں ہیں پھر ان سے منسلک دوسرے رشتے ہیں۔ ہر انسان کے دوسروں کو ساتھ کئی رشتے ہیں۔ انسانی رشتوں کے درمیان قائم ہونے والا اولین رشتہ ایک مرد اور عورت کی جوڑی یعنی زوجہ کا رشتہ تھا۔

انسانی رشتوں میں سے سب پہلے شوہر اور بیوی کا رشتہ وجود میں آیا۔

حضرت آدم علیہ السلام دنیا کے پہلے انسان ہیں اور حضرت ہابا آدم و حضرت امان حوا نوع انسانی کے اولین میاں بیوی تھے۔ دیگر تمام رشتے اسی اولین رشتے یعنی مرد اور عورت کی جوڑی واری یا ازدواج سے ہی قائم ہوئے۔ مرد اور عورت کے اس تعلق کے لیے قرآن پاک نے لہاس کی مثال بھی بیان فرمائی ہے۔

”وہ تمہارے لیے اور تم ان کے لیے“

یہ اللہ کی نشانی ہے کہ ان نے تم میں سے تمہارے جوڑے بنائے تاکہ تم ایک دوسرے سے تسکین پاؤ اور تمہارے درمیان محبت اور رحمت کے جذبات رکھ دیے۔ بحور: سورہ نور: 30 آیت 21۔

شوہر اور بیوی جتنا زیادہ ایک دوسرے کا احترام کریں گے، جتن زیادہ ایک دوسرے کے جذبات کا احساسیت کا، ضروریات کا خیال رکھیں گے ان کے گھر کا ماحول اتنا ہی زیادہ پرسکون اور مثالی ہوگا۔

شادی لڑکے اور لڑکی کی زندگی کا اہم ترین واقعہ ہے۔ نکاح کے بعد لڑکی اپنے والدین کے گھر سے اپنے شوہر کے گھر جا کر ایک نئے ماحول میں رہنا شروع کرتی ہے۔ نکاح کی وجہ سے مرد اور عورت کے نئے رشتے مثلاً ساس، سسر، بیوہ، نند، بھائی، بہن اور دیگر رشتے وجود میں آتے ہیں۔

دیکھا کیونکہ ان رشتوں کو نبھانے میں گھر کے ماحول کو اثر شکلہ بنانے میں اپنے شوہر کی خوش کنی اور سسرال والوں کو خوش رکھنے کے لیے کئی بار عورت ہی بہت زیادہ ایثار کرتی ہے۔

نبی رحمت علیہ الصلوٰۃ والسلام نے شوہر اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے کے حقوق کی احسن طریقہ پر اور انگیں کی ہدایات فرمائی ہیں۔ مردوں کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ عورتوں سے نرمی اور شفقت سے پیش آئیں۔ ان کی کوئی بات برنی لگے تو اسے نظر انداز کیا جائے۔ اگر کسی عورت میں کوئی ایک خالی ذہن تو اس میں کئی اچھی صفات بھی ہوتی ہیں۔

خواتین کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ اپنے شوہر کے حقوق

اور مدداریاں خوشی اور لذت واری کے ساتھ ادا کریں۔

شوہر اور بیوی کا رشتہ محبت اور احترام پر مبنی ہوتا ہے یہ بہت مضبوط تعلق ہوتا ہے لیکن بعض امور ایسے ہیں جن کی وجہ سے یہ رشتہ کمزور پڑ سکتا ہے یا پھر اس کا حسن کھو جاتا ہے۔

میاں بیوی کے تعلق میں حق ملکیت کا احساس (Sense of Possession) شوہر اور بیوی کے معاملات میں ساس، اندوں یا نیکی کی مداخلت، شوہر یا بیوی کی جانب سے ایک دوسرے کے والدین اور بہن بھائیوں کی عزت نہ کرنا، شوہر یا سسرال والوں کی جانب سے بہو کو خادمہ سمجھنا وغیرہ ایسے امور ہیں جہاں عورت کو اپنا ذہنی اذیت، عزت نفس کی پامالی اور شدید عدم تحفظ کا احساس ہو سکتا ہے لیکن.....

زیادتی ہر جگہ صرف مرد یا عورت کے سسرال کی طرف سے ہی نہیں ہوتی۔ کئی گھر انوں میں بہنے ایسے ایسے نفاذ چلانے کہ ہستے ہستے اور بہت محبت و اتفاق کے سانچہ بننے والے گھر انوں کا شیرازہ بکھیر کر رکھ دیا۔

جن عورتوں کو اپنے شوہر یا سسرال کی طرف سے پریشانی ہونے کی اکثریت اس بات کا تذکرہ اپنے لیے اور دوسرے ملنے جھنے والی خواتین سے کرتی ہے لیکن مردانہ یعنی بیوی یا اپنے گھر میں اپنے سسرال کی مداخلت سے پریشان ہوں تو اس کا تذکرہ عموماً باہر نہیں کرتے، کئی عورتیں اپنی ساس، نندوں اور دوسرے سسرالی رشتہ داروں کے ساتھ زیادہ تعلقات رکھنا نہیں چاہتیں۔ کچھ عورتیں اپنے شوہر کو مختلف طریقوں سے جیلے جھیلانی، دیور دیورانی کے خانہ بدغلانے کی کوشش بھی کرتی ہیں۔ شوہر ان باتوں پر توجہ نہ دیں تو وہ کہتی ہیں کہ میرا شوہر مجھ سے



اسما یا صمیمیت کا درجہ رکھے، تو نوقتا تصور میں شوہر پر دم نہ کرتی رہیں۔

❖ **ماس نے میکے جانے پر پابندی لگا دی، شوہر کہتے ہیں کہ میں اپنی ماں کی نافرمانی نہیں کر سکتا:**  
رات سونے سے پہلے آگائیس مرتبہ سورہ النساء، (04) کی آیت 135

گیارہویں مرتبہ اور: شریف کے ساتھ پڑھ اپنی ماس کے لیے دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک اور رشتوں کی پاسداری کی توفیق عطا ہو۔ آپ کے شوہر کو آپ کے والدین کا احترام کرنے اور ان کے جذبات کا احساس کرنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہیں۔  
وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم باہادری کا ورد کرتی رہیں۔

❖ **لڑکیوں کی پیدائش پر ناراضگی، تمن بیٹیاں ہو گئیں بیٹے کو جنم کیوں نہ دیا...؟**

اپنی سہولت سے کوئی ایسی وقت مقرر کر کے روزانہ آگائیس مرتبہ ہنوز بعد کی (13) کی آیات 8,9,10  
گیارہویں مرتبہ اور: شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور سسرال دونوں کے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ انہیں اپنی نشانہوں پر غور کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور آپ کو بہت خوشیوں اور سکون عطا فرمائے۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہیں۔

اپنے شوہر اور سسرال دونوں کو، خاندان کے کسی تعلیم یافتہ فرد کے ذریعہ یہ آگاہی دلاؤ انہیں کہ لڑکے یا لڑکی کی پیدائش میں قدرت نے عورت کا اہم کردار نہیں رکھا۔ عمل قرار پاتے وقت بچہ کی جنس کا تعین مردانہ یا جانب سے بیٹہ کو آملنے والے

زیادہ دینی بھانجی کی بات کو اہمیت دیتے ہیں۔

مختص ایہ کہ گھریلو مسائل میں نہیں شوہر لا پرواہ اور غیر ذمہ دار ہوتے تو ہمیں عورت کی بڑھتی ہوئی خواہش، سسرال میں یا سہج میں بے جا مقابلہ بازی، جذبہ رقابت، غیر اگھریلو ماحول کو خراب کرتے ہیں۔  
زوالی زندگی کے چند مسائل کے لیے ہم یہاں دعائیں تحریر کر رہے ہیں۔

❖ **شوہر محبت نہیں کرتے، توجہ نہیں دیتے:**  
رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ اعراف (7) کی آیت 89 کا ابتدائی حصہ:

هو الذی خلقکم سے لیسکن الیہما تک  
گیارہویں مرتبہ اور: شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے ہم گزرتی ہیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک کے ساتھ رہنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا ودود کا ورد کرتی رہیں۔

❖ **شوہر کی غیر عورتوں میں دلچسپی:**

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الشمس (91) کی آیات 7-9

گیارہویں مرتبہ اور: شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے ہم گزرتی ہیں اور دعا کریں کہ انہیں غلط روش سے بچنے اور صحیح راستے پر چلنے کی ہدایت نصیب ہو اور بیوی کے سب حقوق اچھی طرح ادا کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رہیں۔  
چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے







ان پرہ خاندان میں شادی کی ضد

سوال: میرے شوہر انجینئر ہیں اور میں نے

کمپنری میں ایم ایس سی کیا ہے۔ ہمارا ایک بیٹا ہے جو ایک پرائیویٹ یونیورسٹی میں کمپیوٹر میں پشاور کر رہا ہے۔ میرے سسرال اور نیکے میں سب مرد اور خواتین اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں۔

جب بیٹا چوتھے کمپنری میں تھا ان دنوں میری بہن امریکا سے اپنی بیٹی کے ساتھ آئی ہوئی تھی۔ میں نے اپنی بہن سے بھانجی کے لیے اپنے بیٹے کے رشتے کی بات کی تو ان نے خامی بھری۔

اس رات جب بیٹا گھر آیا تو میں نے اس سے اس رشتے کی بات کی۔ بیٹے نے یہ کہہ کر مال دیا کہ میں تو ابھی پڑھائی کر رہا ہوں تعلیم مکمل ہونے کے بعد جواب دوں گا۔ اب بیٹے کا فائنل سمسٹر چل رہا ہے۔ اس نے ایک خط کے ذریعے ہمیں بتایا ہے کہ وہ ایک لڑکی کو پسند کرتا ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔

میں یہ خط پڑھ کر پریشان ہوئی۔ اپنے شوہر سے بات کی تو انہوں نے کہا کہ پہلے اس لڑکی کے بارے میں معلومات حاصل کرو۔

میں نے بیٹے سے ایڈریس لیا اور اس لڑکی کے گھر گئی۔ پتہ چلا کہ اس گھرانے میں صرف اس لڑکی نے ہی میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ اس کے والد، والدہ اور باقی دو بھتیجی سب ان پڑھ ہیں۔

جب شوہر کو میں نے یہ سب بتایا تو وہ غصے میں آگئے اور انہوں نے بیٹے کو بولا کہ بہت ڈانٹا۔ بیٹے نے اس وقت تو والد کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا لیکن صبح مجھے غصے میں کہا کہ میں شادی کر دوں گا تو ان لڑکی سے کر دوں گا۔ اگر آپ نے میری شادی امن لڑکی سے نہیں کروائی تو میں یہ گھر چھوڑ کر چلا جاؤں گا۔

شوہر کہتے ہیں کہ ہمارا سسران اعلیٰ تعلیم یافتہ ہے۔ ایک ان پڑھ گھرانے کی ایک میٹرک پاس لڑکی سے اپنے تعلیم یافتہ بیٹے کی شادی کیسے کر دیں۔

جواب: واقعی تعلیم یافتہ گھرانے کا کسی ان پڑھ

کر لی والے ماں جیسی سہاس آئے دن مجھ سے اور بچوں سے اٹھنے لگی ہیں۔ بعد میں وہ خود اپنے ردینہ پند حیران ہوتی ہیں۔

میرا دل بھی اس دکان میں آنے کے بعد متاثر ہوا اور پریشان رہنے لگا ہے۔ کام کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ بچوں کو اکثر جھڑپ دیتی ہوں۔ اور اُن سے ملنے کو بھی دل نہیں چاہتا۔ کچھ عرصے سے میرے بدنوں بچے بیمار رہنے لگے ہیں۔ ایک باری کا علاج کر دیا تو وہ تودوسری بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ماہ سے مسلسل دوا کی استعمال کر رہی ہوں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہو رہا۔

مجھ نہیں آ رہا ہے کہ ہمارے ساتھ کیا اور ہے۔ ایک دو حضرات کو گھر چیک کر دیا تو دیکھتے ہیں کہ ان دکان پر اور اس کے رہنے والوں پر شدید انفارم لگی ہوئی ہے۔

جواب: نظر کا لگنا حق ہے۔ نظر سے صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ معاش پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔ زندگی کے مختلف معاملات میں مشکلات اور تکلیفیں ہو سکتی ہیں۔ فکر سے صرف انسان ہی نہیں بلکہ ہوسے مخلوقات و مصنوعات مثلاً نور، نور، نخت، فصلیں، دکان یا کوئی اور جگہ یا انسان کی بنائی ہوئی چیزیں وغیرہ بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔

حضرت عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "نظر کا لگ جانا برحق ہے۔ اگر کوئی چیز متعینہ سبقت لے جانے والی ہو تو نظر بد ہوتی۔" (مسلم)

رات سونے سے پہلے اکسیر مرہہ سورہ اعلیٰ 27 کی آیت 19 میں سے

گھرانے میں رشتہ کرنا بے عمل اور بے جذبہ سمجھا جاتا ہے۔ ایک سوال یہ ہے کہ آپ کا بیٹا ہل سے اس لڑکی کو پسند کرنا ہے یا اس خرابی کے اندر موجود کسی غصے کا اظہار کر رہا ہے۔

آپ کا گھرانہ ماشاء اللہ اعلیٰ تعلیم یافتہ ہے تاہم باریک بینی سے اس بات کا جائزہ لیجئے کہ آپ کے بیٹے کو اپنے خاندان سے یا اپنے گھر سے کوئی بیماریں شکایت تو نہیں ہے۔ اسے اپنے گھر پر نظر انداز کئے جانے کا کھ تو نہیں ہے۔ بعض حساس طبیعت نوجوان لڑکے اور لڑکیاں والدین یا کسی بھائی کی طرف سے محبت اور توجہ نہ ملنے کے احساس میں جھکاؤ کر لیتی ہیں یا زندگی خود بنانے کے نام پر تینی بار حیران کن فیصلے کرنے لگتے ہیں۔ ان کے ایسے فیصلے راسخ اپنے والدین سے شکایات کا جواب ہوتے ہیں۔

آپ تحمل اور بریک بینی سے اپنے بیٹے کے رشتہ چند ماہ روئیں اور ان کی چھوٹی چھوٹی باتوں کا جائزہ لیجئے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کی مناسب تحقیق سے اس سبب سامنے آجائے گا۔ ان سے بعد آپ اور آپ کے شوہر مل کر فیصلہ کیجئے گا کہ اس کی شکایت کو کس طرح دور کرنا ہے۔

### کسی کی نظر لگ گئی

سوال: پانچ ماہ پہلے میرے شوہر روزگار کے لیے بیرون ملک گئے تھے۔ اس سال وہ پاکستان آنے تو انہوں نے شہر میں ایک اچھی جگہ ایک مکان خریدا۔ ایک ماہ ہمارے ساتھ رہا کہ وہ واپس چلے گئے۔ میں اپنی بوزاری ساس اور دو بچوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ شوہر کے واپس جانے کے بعد سے بہت خست

نور محمد صاحب

## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(ناصر محمود - کراچی)

تقریباً تین سال پہلے بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھا۔ پہلے رات بھر سب چار گھنٹے نیند آجایا کرتی تھی مگر پھر بے خوابی کا درد، انہی بڑھتا گیا۔ ایک وقت ایسا آیا کہ پوری رات بمشکل دو ڈھائی گھنٹے کی نیند آنے لگی۔ نیند نہ آنے کے باعث پورے جسم میں شدید درد ہوتا رہتا۔ بے خوابی کی وجہ سے انصابی کمزوری اور ذہنی انتشار میں بھی مبتلا ہو گیا تھا۔

ذات بات پر غصہ کرنا، چرچا، این مہائی بلند پریشانی کے ساتھ خود اعتمادی میں بھی نمایاں کمی واقع ہوئی۔ علاج کی غرض سے کئی مجالجوں سے بھی رابطہ کیا لیکن مستقل اثر نہ ہوا لہذا ڈپریشن میں اضافہ ہونے لگا۔ ایک روز عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ یہاں مجھے ریکی کے چند سیشن دیئے گئے جس سے ذہنی انتشار میں کمی کے ساتھ ساتھ نیند بھی بہتر ہونے لگی۔ ڈپریشن اور انصابی کمزوری میں بھی بہتری آ رہی ہے۔

ایک چنا ہوا روز بنیادیں ہیں۔ اس ایک پرائیویٹ ادارے میں آٹھ ماہ سے کام کر رہا ہوں۔

پچھ ماہ پہلے یہ ادارہ سفر اس ادارے کی ایک دوسری برانچ میں ٹرانسفر کیا گیا ہے۔ وہاں کثیف لائبریری ہوئی ہے۔ میں ان میں سے کئی لابی کا حصہ بنا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ایک ماہ بعد ہی مجھے عضو مضمحل بنا کر ایک دکان میں کر دیا گیا ہے۔ پھر سینٹر افراد مجھے کام نہیں کرنے دیتے تھے۔ اس سے پہلے میری ایمانداری اور کارکردگی کی بنا پر مجھے نئی اعزازی پوسٹ بھی مل چکے ہیں۔ مجھے کام نہ دینے سے میری ساری خرابی دور ہوئی ہے۔ میں نے اعلیٰ انصران سے اس سلسلے میں بات بھی کی اور انہیں اپنے تبادلے کی درخواست بھی کی۔ نیشنل انہوں نے سنی ان سنی کر دی۔

ان ردیوں سے مایوس ہو کر میں نے اس ادارے کی جانب چھوڑنے کا ارادہ کر لیا اور کئی جگہ ملازمت کے لیے درخواستیں جمع کروادی ہیں۔

ایک جگہ میں انڈین کاسیو ہوائیوں وہاں سفری

رَبَّنَا اُذِرْ غَیْبِي

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ۝

میں تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور سب گھر والوں کا تصور کرتے ہوئے دم کر دیں اور ہر قسم کے شر سے حفاظت اور نافرمانی کے اثرات سے نجات کی دعا کیجئے۔

4-8 سائز کے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قَالَهُ خَيْرٌ حَافِظًا ۝ وَهُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ

يَا حَفِیْظُ يَا حَفِیْمُ يَا حَفِیْظُ يَا حَفِیْمُ

نکو زر گھر میں کسی نمایاں جگہ آویزاں کر دیں۔

سب استطاعت صدقہ کر دیں۔

شام کے وقت گھر میں لوہائی کی دھوٹی دیں۔

ایمان داری کا صلہ

ﷻ

سوال: میں شادی شدہ ہوں۔ میرے تین بچے

بہت کم تھی اس لیے میں نے انکار کر دیا۔

حالات کی شرابی کی وجہ سے مجھے بات بات غصہ آسنے لگا ہے۔ وقت گزر رہا ہے اور میری ہمت جواب دینے لگی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سب کا رزاق ہے۔ اللہ تعالیٰ کے تصور دعا ہے کہ آپ کو ہر گز روزگار، عطا ہو۔ خیر و عنایت کے ساتھ آپ کے رزق میں کشادگی اور فراوانی ہو۔ آمین

نشا کی نذر کے بعد آتا میں مرتبہ سو رہا شوری (42) آیت 19 گیارہ سو مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور بہتر اور بزرگوار روزگار کی دعا کریں۔ یہ قلم کمر از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بوضو کثرت سے یہ سارا قلم کرنا اور کرتے رہیں۔

### الگ گھر کا مطالبہ

بلا تلامذہ

سوال: ہم دو بہن دو بھائی ہیں۔ بہن کی شادی سات سال پہلے ہوئی تھی۔ میری بہن اکثر دن میں نیٹے آجاتی۔ بوڑھے والدین کی خدمت کرتی اور ان کی دعائیں لے کر چلی جاتی۔

تین سال پہلے والد صاحب کے ایک دوست کی بیٹی سے میری شادی ہوئی۔ بہن کے شوہر کا دوسرے شہر میں تبادلہ ہو گیا تو بہن کو بھی بھوڑا ہمیں بھوڑا کر جانا پڑا۔ اللہ تعالیٰ نے شادی کے ایک سال بعد ہمیں بیٹے کی نعمت سے نوازا۔ میری بیگم دو ماہ کیے رہنے کے بعد دوبارہ گھر واپس آئی تو اس کے مزاج میں کافی تبدیلی آئی تھی۔

اب وہ میرے والدین کی خدمت کو بوجھ سمجھنے لگی ہے۔ انٹر چھوٹی چھوٹی باتوں پر مجھ سے بھی ٹرنے لگتی ہے۔ ایک بات اس نے مجھ سے کہا کہ وہ عینہ گھر میں رہنا چاہتی ہے۔ بس پر میں نے اسے سمجھایا تو وہ ناراض ہو گئی اور دو مہینے صبح ناراض ہو کر، کیسے چلی گئی۔

میں نے والد صاحب کو ساری صورت حال سے آگاہ کیا۔ والد صاحب نے اپنے دوست سے بات کی تو انہوں نے اپنی بیٹی کو ڈانٹا اور اسے ہوسے گھر لے آئے۔

ایک ماہ کے بعد دوبارہ ناراض ہو کر نیٹے چلی گئی۔ اس کا بس ایک ہی مطالعہ ہے کہ آپ مجھے عینہ گھر لے کر دیں۔ یہ میرا حق ہے۔

میری بھوری ہے کہ میں اپنے والدین کو تنہا نہیں چھوڑ سکتا۔ بیگم ضد کر کے نیٹے بیٹھی ہوئی ہے۔ جب ملنے جاتا ہوں سانسے نہیں آتی اور نہ ہی بیٹے کو مجھ سے ملنے دیتی ہوں۔ اس کے والد بزرگوار نے میرے بیٹے کو مجھ سے ملنے لگا رہتے ہیں۔

تعمیر شش و پنج میں مبتلا ہوں۔ سمجھ نہیں آتا کہ کیا کروں۔

جواب: الگ گھر کا مطالبہ ہر شادی شدہ عورت کا شرعی حق ضرور ہے۔ بیگم ضرور بائیں حق پر اصرار نہ کرنا بہت اجر کا باعث بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کی سانس اور آپ کی اہلیہ کی حالات کے درست نہم اور آپ کے والدین کے ساتھ حسن سلوک کی تلقین عطا فرمائیں۔ آمین

بات کو سونے سے قبل آٹا نہیں مرتبہ سو رہا الانعام (06) آیت نمبر 165 گیارہ سو مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کی بہن

تعمیر شش و پنج

کو نیک کاموں اور بزرگوں کی خدمت کی توفیق عطا ہو۔  
یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

یہ زمین جنات کی ملکیت ہے۔  
بلا حاشا

سوال: میں نے ایک سال پہلے گلوں میں ایک  
بختر زمین پر تیرہ مرے کا پلاٹ لے کر مکان تعمیر کرایا  
تھا۔ جب سے ہم اس مکان میں شفٹ ہونے لگے ہیں ایک  
دن بھی سکون کا نہیں محسوس کیا۔ خاص طور پر بچوں کے لیے  
جو کمرہ بنایا ہے اس میں بچے جاتے ہوئے ڈرتے ہیں۔  
انہیں کمرے میں مائے محسوس ہوتے ہیں۔ بچوں کے  
کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب تبدیل نہ جاتی  
ہے۔ کبھی رات کو لوگوں کے چہرے پر چلنے کی آوازیں  
آتی ہیں، کبھی گھر کی قیمتی چیزیں غائب ہو جاتی ہیں  
اور کبھی کھڑکیوں اور دروازوں سے ٹک ٹک کی  
آوازیں آنے لگتی ہیں۔ رات بھر اس کمرے سے  
شور کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔ ہم میاں بیوی اور بچے  
بہت خوف زدہ ہو گئے ہیں۔

ہم نے مسجد کے پیش امام سے رجوع کیا تو انہوں  
نے حساب لگا کر بتایا کہ جس جگہ آپ نے گھر بنایا ہے  
وہاں جنات کا نیرابہ۔ انہوں نے کہا کہ یہ زمین جنات  
کی ملکیت ہے۔ آپ کو ٹک اس لیے کر رہے ہیں کہ  
آپ وہ جگہ خالی کر دیں۔ اگر آپ نے وہ جگہ خالی نہ کی تو  
آپ کو شدید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

مولوی صاحب کی یہ بات سن کر ہماری پریشانی  
مزید بڑھ چکی۔ ہم نے زمین خریدنے اور مکان  
بنانے پر لگا دی ہے۔ اگر ہم یہ مکان چھوڑ دیں تو کہاں  
جائیں۔ ہمارے پاس اتنے وسائل نہیں ہیں کہ وہ سارا  
مکان خرید سکیں۔ کچھ بچھ نہیں آتا کہ کیا کیا جائے۔

جواب: ان مکان میں صفائی کا بہت زیادہ اہتمام  
کیا جائے۔ مغرب کے بعد ہلکی خوشبو والی کسی نکلاڑی کی یا  
دوبان کی دھوئی دی جائے۔ عشا کی نماز کے بعد یا رات  
سوئے سے پہلے آپ کے گھر کے دو تین افراد مل کر ہلکی  
آواز میں قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ یہ تلاوت اندازاً  
تیس پچیس منٹ تک کی جائے۔

نجر کی اذان کے بعد آپ اور آپ کی بیگم و درگفت  
سنت ادا کریں۔ اسی کے بعد مکان کے مختلف حصوں  
میں تینتیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کچھ بلند آواز  
سے کی جائے اور چاروں طرف دم کر دیا۔

صبح سویرن نکلنے کے بعد انیس مرتبہ سورہ نمون  
(23) کی آیات 115 سے 118 تین تین مرتبہ درود  
شریف کے ساتھ پڑھ کر تین مرتبہ دستک دے دیں۔

رات سوئے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق سات  
مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر  
پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی  
مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

یہ سب عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔  
سب گھر والے وضو بے وضو کھڑت سے یا موصوئ  
یا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ کا درہ کرتے رہیں۔

### جرثوموں کی کمی

بلا حاشا

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے  
ہیں۔ ہمارے یہاں ابھی تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میں  
نے ساس کے کہنے پر لیڈی ڈاکٹر کو دکھایا تو پتہ چلا کہ  
رحم میں درم ہے۔ یہ درم چند ماہ علاج سے ٹھیک ہو گیا۔

ایک ماہ بعد ایک ڈاکٹر کے اصرار پر میرے  
شوہر نے اپنے اپنے نیت کروائے۔ شوہر کی رپورٹ

سچے کہتے ہیں کہ ہمیں چھوڑو، سو کاروبار کروادیں تو کہتے ہیں کہ بچوں کی نظر میرے پیسوں پر لگی ہوئی ہے۔ اکثر سبھاؤں کے سامنے یا دوست احباب کے سامنے بیٹوں کی تدلیں کر دیتے ہیں۔ میرے بیٹے احساس کٹوری و کھرونی میں بہتا ہوتے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب... ایسا پیسہ کس کام کا جس سے بیٹی بچوں کو پتہ آسکتی نہیں...؟

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی عمل بتائیں کہ شوہر کے دل سے نکلی دور ہو اور وہ اپنے بچوں کے اچھے مستقبل کے لیے سوچیں۔

جواب: آپ کا دل پارہے ہوئے امیر المومنین باب العظم حضرت مولانا علی گرام اللہ وجہ کا ایک فرمان میرے ذہن میں آیا۔

حضرت علی کے فرمان کا مفہوم یہ ہے کہ دولت مند لیکن نیکل آدمی پر غم نہ ہو تاکہ اس دنیا میں جب اس کے پاس بہت کچھ ہے وہ غریبوں اور مظلوموں کی طرح زندگی بسر کرتا ہے اور آخرت میں جب وہ بالکل خالی ہاتھ ہوگا اس سے ایسوں کی طرح سوال کیا جائے گا۔

مطلب یہ کہ نیکل، سچوں دولت مند شخص اس دنیا میں بھی محروم اور آخرت میں بھی محروم...

نیکل آدمی خود دولت جمع کرتے خوش ہوتا رہتا ہے وہ مردوں کے حقوق ادا نہیں کرتا، اللہ کی راہ میں سچے دلی سے خرچ نہیں کرتا اس طرح خود اپنے لیے محرومیوں کا سبب بناتا ہے۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اللہ تعالیٰ کے فضل کا شکر ادا کرنے اور حقوق و عبادت کی ادائیگی کی توفیق نصیب ہو جائے۔ آمین

میں جرنٹوں کی کمی آتی۔ شوہر نے دو بار تین تین ماہ کے کورس کیے ہیں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

ہارے محلے کی ایک خاتون نے بتایا کہ اس کے شوہر کے ساتھ بھی یہ مسئلہ تھا۔ ان کے شوہر نے کراچی میں ڈاکٹر ونگار یوسف عسکری صاحب سے علاج کروایا تھا جس سے ان کا مسئلہ حل ہو گیا تھا اور مراد پورنی ہوئی تھی۔

میں حیدرآباد میں رہتی ہوں۔ اگر آپ کہیں تو میرے شوہر کو اپنی آکر آپ سے مل سکتے ہیں۔

جواب: آپ کے شوہر مشورہ اور علاج کے لینے آنا چاہیں تو اپنی سید نیگل رپورٹ ساتھ لے کر کسی روز دہلی میں بالمشافہ ملاقات کر لیں۔ مزید تفصیلات کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کیجئے۔

021-36688931-021-36688931

### کنجوس شوہر

سوال: میری شادی کو بائیس سال ہوئے ہیں۔ میرے دو بیٹے ہیں۔ ایک کی عمر میں سال اور دوسرے کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ دونوں بچوں نے میٹرک پاس کیا ہے۔

میں نے بائیس سال اپنے شوہر کے ساتھ بہت مشکل سے گزارے ہیں کیونکہ میرے شوہر بہت کنجوس ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انہیں بہت دولت دی ہے لیکن خرچ کرنے سے ان کی جان جاتی ہے۔ اب وہ یہی کنجوس بچوں کے ساتھ کر رہے ہیں۔ میٹرک کے بعد دونوں بیٹوں کو آگے تعلیم اس لیے نہیں درائی کہ میرے کاغذات ہیں۔

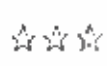


تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چوٹی شہد پڑھ کر کے بیٹیں اور اپنے اوپر بھی دم لڑھکیں۔ پڑھائی میں کیسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ  
رَبِّ يَسْتَعِينُ وَلَا تَعْبَسُوا

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک بیانی پر دم لگائے نہیں۔ جب تک امتحان ہوں یہ عمل جاری رکھیں۔

**ساس شادی کے خلاف نہیں**



سوال: بھرنے مانائی نے بچپن میں ہی میری سسٹن اپنے ایک دوست کے بیٹے سے لڑائی تھی۔ ایک سال پہلے میری ان جگہ شادی ہو گئی۔

شادی کے دو سہ ماہی دن میری ساس نے صاف صاف کہا کہ: یا کہ میں نے یہ شادی اپنے سسر کے لہجے پر کی ہے۔ میں تو اس شادی کے خلاف تھی۔ دراصل ان کا بیٹا مجھے پسند آئے لگا تھا۔

شادی کے چند اشوں بعد سے میری ساس نے میرے ساتھ بات بات لڑائی کرنا شروع کر دی۔ وہ مجھے ان بات پر مجبور کر رہی ہیں کہ میں خود نیتے چلی جاؤں۔

میں نے ساس کے ہر ظلم کو برداشت کیا اور دن رات دل سے ان کی خدمت کرتی رہی۔ ساس کی طرف سے ہونے والی کسی بھی زیادتی کا انہیں بھی اپنے شوہر سے ہی نہیں بلکہ والدین، بہن بھائی سے بھی نہیں کہا۔

جب انہوں نے دیکھا کہ ہر تظیف پڑھ میں صبر کر لیتی ہوں تو اب بیٹے سے میرے خلاف جھوٹی جھوٹی

سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے جا نماز پڑھ کر کھڑی ہو جائیں۔ نماز کی طرح نیت باندھ لیں۔ اس کے بعد کیسوئی کے ساتھ ایک مرتبہ درود شریف پڑھیں اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص۔ پھر ایک مرتبہ درود شریف اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اس طرح تیسری مرتبہ ایک مرتبہ درود شریف اور گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھ کر مقصد پورا ہونے کی دعا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا کی یا نہ کی ورد کرتی رہیں۔

**پڑھائی سے بے زاری**

سوال: میں فرسٹ ایئر کا سٹوڈنٹ ہوں۔ میں

جب بھی پڑھنے بیٹھا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا دل بند ہو گیا ہے۔ سب بھاری بھاری محسوس ہوتا ہے۔

کانچ میں بھی لیکچر کے دوران کان بند ہو جاتے ہیں اور دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ لیکچر میں کیا کہا گیا اور سب تمہ ہو اچھے کچھ یاد نہیں رہتا۔

میرا کہ تک میری یادداشت بہت کم تھی۔ ایک مرتبہ پڑھی ہوئی چیز بھٹے یاد رہی تھی۔ اب پڑھائی سے دل اچھا ہوتا جا رہا ہے۔ اگر یہی صورت حال رہی تو میں اچھے نمبروں سے کیسے پاس ہو پاؤں گا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرا پڑھائی میں دل لگے اور پڑھا ہوا سبق مجھے یاد رہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ



باتیں کرتی ہیں۔  
میرے شوہر اس وقت تو ماں کی ماں میں ہاں ملا کر  
میرے ساتھ سختی کرتے ہیں لیکن اکیلے میں مجھ سے  
معافی مانگتے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میری ماں کے دل سے  
میرے لیے نفرت ختم ہو جائے اور وہ میرے ساتھ  
محبت و شفقت سے پیش آئیں۔

جواب: رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ  
الکاف (67) کی پہلی دو آیات تیار تیار و مرتبہ درود  
شریف کے ساتھ پڑھ کر منفی رویوں سے حفاظت  
پر سکون زندگی اور حالات کی بہتری کے لیے اللہ تعالیٰ  
کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز  
تک جاری رہیں۔

آدھے سو کا درد  
سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ مجھے پچھلے  
سال سے آدھے سو کے درد کی شکایت ہے۔ سر دینوں  
میں طبیعت کچھ بہتر رہتی ہے لیکن ٹہریوں میں یہ  
تکلیف ایک نذاب بنتی ہے۔

ذرا سی دھوپ میں نکلے تو سر میں درد شروع  
ہو جاتا ہے۔ سورج کی چمک، بلب کی تیز روشنی اور گرمی  
سے فوراً طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ بسا اوقات تو یہ درد  
دو تین دن تک رہتا ہے۔ درد کے دوران بے چینی رہتی  
ہے اور جی مٹانے لگتا ہے۔ کبھی کبھی الٹی بھی ہو جاتی  
ہے۔ میں ڈاکٹری علاج کروا رہا ہوں۔ برائے مہربانی  
تدریجی اجزاء پر مشتمل کوئی مفید نسخہ تجویز فرمائیے۔

جواب: آدھے سو میں درد کے لیے قدرتی  
اجزاء پر مشتمل یہ نسخہ بھی مفید پایا گیا ہے۔

سوال: میری عمر تین سال ہے۔ میں غیر شادی  
شدہ ہوں۔ مجھے گزشتہ تین سال سے لیڈیا کی شکایت  
ہے۔ علان کرانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہے لیکن پھر  
مرض میں شدت آ جاتی ہے۔ میری طبیعت میں سستی  
اور کام سے بے ذماری ہونے لگی ہے۔ چڑچڑاہٹ بہت  
پڑھ گیا ہے۔

جواب: کمرس 50 گرام، موچس 50 گرام،  
اسکند 2.5 گرام، تینوں ادویات کا سفوف بنا لیں۔ اس  
کے بعد 2.5 گرام چینی گرام اسکند کے پاؤڈر بنا لیں۔  
یہ پاؤڈر تینوں ادویات سے حاصل سفوف میں  
ابھی طرح حل کر لیں۔ صبح شام آدھی آدھی چمچی یہ  
سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

نسوانی حسن کی کمی  
سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرا قد پانچ  
فٹ ہے۔ میرا وزن بیالیس کلو گرام ہے۔ میں بہت ہی  
دلی پتی ہوں۔ جسم پر گوشت نہ ہونے کے برابر ہے۔

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں غیر شادی  
شدہ ہوں۔ مجھے گزشتہ تین سال سے لیڈیا کی شکایت  
ہے۔ علان کرانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہے لیکن پھر  
مرض میں شدت آ جاتی ہے۔ میری طبیعت میں سستی  
اور کام سے بے ذماری ہونے لگی ہے۔ چڑچڑاہٹ بہت  
پڑھ گیا ہے۔

جامن کی کھٹلی 12 گرام، گڑ ہر بونی 12 گرام، کریڈ فٹک 12 گرام۔ ان تینوں ادویات کا باریک مشوف بنائیں۔ تین تین گرام صبح شام پانی کے ساتھ دیں۔

### شادی میں رکاوٹیں

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری دوڑ کیاں ہیں۔ ایک پٹا بیرون ملک مقیم ہے۔

ایک بیٹی کی شادی اٹھائیس سال کی عمر میں بہت رکاوٹوں کے بعد ہوئی۔ اب دوسری بیٹی کی شادی کے لیے گزشتہ تین سال سے کوششیں کر رہے ہیں لیکن بہت رکاوٹیں آ رہی ہیں۔ کبھی لڑکے والے وقت سے کہ کسی وجہ سے منع کر دیتے ہیں تو کبھی پسند کرنے کے باوجود بعد میں خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔

تھوڑے عرصہ پہلے ایک دور کی رشتہ دار نے ایک رشتہ بتایا۔ وہ لوگ ہرے ہرے آئے اور لڑکی کو پسند بھی کر لیا ہے۔ ہمیں بھی وہ لوگ پسند آئے۔ وہ یہاں شادی کرتے پر رضامند ہیں لیکن کچھ گھریلو وجوہات کی بناء پر ہر شیئے نہیں کر رہے۔

آپ کوئی دعا بتائیں کہ اس رشتے میں حائل رکاوٹیں ختم ہو جائیں اور انھیں طرز بقا سے یہ رشتہ طے ہو جائے۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ خود بھی میری بیٹی کو ازدواجی زندگی کی ذمہ داری خیریاں طے کی دعا فرمائیں۔

جواب: آپ کی بیٹی خود یا سحر میں سے کوئی اور مشاہد کی نماز کے بعد پیمے کیا دو مرتبہ درود شریف پڑھیں اس نے بعد اس مرتبہ 11 سالے اللہ یہ تحفیظ یا اللہ یا حسن

میں کھانے پینے کا بہت خیال رکھتی ہوں۔ اس کے باوجود دہلی ہوں۔ خاص طور پر نسوانی حسن کی بہت کمی ہے۔

میں نے سنا ہے کہ آپ کے ادارے نے نسوانی حسن کے لیے ایک مشوف اور روغن تیار کیا ہے۔ میری رہائش کراچی میں ہے۔ کیا میں یہ مشوف اور روغن منگوا سکتی ہوں۔

جواب: آپ مذکورہ بالا ادویات منگوا سکتی ہیں۔ دو ماہ ڈیوڑی کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کیجئے۔ 021-36688931-02136685469 والدہ کو شوگر ہے

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری والدہ صاحبہ کی عمر پچاس سال ہے۔ بظاہر ان کی صحت بالکل ٹھیک ہے۔ جس کے بہت سے کام وہ اپنے ہاتھوں سے کرتی ہیں۔

تین ماہ پہلے اچانک پتہ چلا کہ والدہ صاحبہ کو شوگر ہو چکی ہے۔ اس وقت شوگر 400 کے قریب تھی۔ ڈاکٹر نے انسولین لکھ کر دی ہے کہ دن میں دو بار صبح شام کھانے سے پہلے لگانی ہے۔ والدہ صاحبہ نے ایک ماہ تک علاج کی پابندی کی۔ اس کے بعد ہماری غیر موجودگی میں دو ایسے میں کو چاہی اور ساتھ ہی سینا بھی کھانا شروع کر دیا جس وجہ سے ان کی شوگر دوبارہ بڑھ آئی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہماری والدہ کے لیے روحانی علاج اور رٹک روشنی سے علاج تجویز کر دیں۔

جواب: اپنی والدہ کے لیے ڈاکٹری علاج اور ہدایات پر پابندی سے عمل کرتے ہوئے فکر تھوڑی کے اموروں کے مطابق جامنی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پانی صبح اور شام پلائیں۔

ڈاکٹر صاحب! کوئی وظیفہ بتائیں کہ ان دونوں کے درمیان جو بھی غلط فہمی ہے یا ایسا نظر بد کی وجہ سے بنے ہو اور جو جائے اور یہ شادی خوش اسلوبی سے ہو جائے۔  
 جواب: دونوں بچوں سے کہیں کہ رات سونے سے پہلے تین مرتبہ آتنا کلمہ ہی دشمن مرتبہ سورہ بقرہ کی آخری دو آیات، پانچ مرتبہ سورہ فلق پانچ مرتبہ سورہ اناک پڑھ کر پانی پر دم کر کے پھینک اور اپنے اوپر بھی دم کر دیں۔ یہ عمل تم از کم اسیس روز تک یا چالیس روز تک جاری رکھیں۔

### شدید غصہ

سوال: میری چھوٹی بیٹی جو کہ شادی شدہ ہے اسے چھوٹی چھوٹی باتوں پر بھی شدید غصہ آنے لگا ہے۔ غصے میں اسے خود پر قابو نہیں رہتا۔ چھوٹے بڑے کی تیز جھول جاتی ہے۔  
 جواب: کے ساتھ بھی اونچی آواز میں بولنا شروع کر دیتی ہے۔ ماں اور سسر کے سامنے بھی چپ نہیں بولتی۔ جب غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے تو بہت شرمندہ ہوتی ہے۔ رازدار معافیاں مانگتی ہے۔ سب اسے معاف کہہ دیتے ہیں لیکن کچھ دنوں کے بعد پھر اپنی ڈگر پر آ جاتی ہے۔

جواب: اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ صبح نہار منہ اسیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پھینک۔ یہ عمل تم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔  
 رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الہی یا دُودُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

کاورہ کریں پھر 101 مرتبہ سورہ شوری (42) کی آیت نمبر 111 ابتدا سے اُزواجاً تک گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھیں اور بیٹی کی شادی میں رکاوٹوں سے نجات اور خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل تم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
 بیٹی سے کہیں کہ چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا اللہ یا حَفِیظُ یا سَلَامُ کاورہ کرتی رہا کریں۔  
 حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔  
 کھنڈل ہر آفتہ میں دعا کے لیے آپ کی صاحبزادی کا نام فوت کر لیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں بہت خوشیاں عطا فرمائیں۔

### رشتہ پر نظر لگ گئی بنے

سوال: میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ آٹھ سے پندرہ سال پہلے ہم نے اس کی پسند پر اس کی شادی چچا کی لڑکی سے طے کر دی تھی۔ میرے دیگر پڑھے لکھے سہیلے ہوئے انسان ہیں۔ اس سال پہلے میری دیورانی کا انتقال ہو چکا ہے۔  
 دونوں بچوں میں اتنی اچھی ذہنی ہم آہنگی تھی کہ ہر کوئی مثالیں دیکر مانتا۔ پتہ نہیں کس کی نظر لگ گئی ہے یا کوئی غلط فہمی ہو گئی ہے کہ اب دونوں بچوں کا دل ایک دوسرے سے ٹوٹے ہیں۔ خوب کلمے ٹھنڈے کہتے ہیں اور بعد میں اپنی غلط روش پر ناام نہمی ادا کرتے ہیں۔  
 دونوں بچوں کا نہایت کہ انہیں خود سمجھ نہیں آتا کہ یہ سب کیوں ہو جاتا ہے جبکہ وہ دونوں ایک دوسرے کا بہت خیال بھی رکھتے ہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رہتیں۔  
اختلافات دور ہو جائیں۔

### جسمانی کمزوری اور دبلا پن

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: میں اور میری بہن دونوں جسمانی طور پر دے اور کمزور ہیں۔ میرا وزن بھی بہت کم ہے۔ معمولی کام سے تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ جسم پر اچھنی دانی ہڈیاں بہت بری لگتی ہے۔

برائے کم ہم دونوں بھائی بہن کو وزن بڑھانے کے لیے کوئی آسان سا گھریلو نسخہ بتادیں۔

جواب: متوازن غذا اور ورزش کے ساتھ ساتھ رات کو سونے سے پہلے بارہ دانے بادام اور آدھی پھانک نشترش پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان تیزوں کو صاف کر کے نماز منہ اچھی طرح چبا کر کھائیں اور ایک گلاس دودھ پی لیں۔

عام جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن حسب ضرورت وزن بڑھانے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

### چہرے پر دانے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: میں اور میری ایک بہن کے چہروں پر دانوں کا بہت مسکہ ہے۔ خاص کر گریجویٹ میں اس تکلیف میں بہت شدت آجاتی ہے۔ دانوں کی زیادتی کی وجہ سے ہم دونوں کہیں آنا جانا بھی ختم کر دیتے ہیں۔

جواب: رات کو گیاد دانے عذاب پانی میں بھگو دیں اور اٹھ کر رکھ دیں۔ صبح نماز منہ عذاب کو اسی پانی میں نچوڑ کر چھان لیں اور یہ پانی پی لیں۔ یہ علاج دو ماہ تک جاری رکھیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: ہم تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ دونوں بھائی ہم بہنوں سے بڑے ہیں۔ ہمارے گھر میں بہن بھائیوں کے درمیان اختلافات اور نا اتفاقی بہت زیادہ ہے۔ گھر میں سکون بالکل ختم ہو گیا ہے۔ بڑے بھائی اپنا کمانہ ہیں اور اپنے اوپر ہی شرف کرتے ہیں۔ ابو کی آمدنی سے گھر کا خرچہ چلتا ہے۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 33 یاد رکھیں اور مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بہن بھائیوں میں حسن سلوک کے لئے دعا کریں۔ آم ازم پانچ روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ رو جانے والے دن شہ کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

### جگر سکڑ رہا ہے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال: میری شادی پانچ مہینے بعد تھی ہے۔ مجھے ایک سال سے متلی کے بعد شدید کمزوری اور نختہ سے پیسے آنے لگتے ہیں۔ کانی حالت کو اویا لیکن افقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ میرا جگر سکڑ رہا ہے۔ اس کا بھی ڈاکٹری علاج جاری ہے۔

برائے مہربانی کوئی دعا بتائیں کہ میں شادی سے پہلے محنت مند ہو جاؤں۔

ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ ہر نماز کے بعد اتیس مرتبہ سورہ زمر (39) کی آیت نمبر 53 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک نیشنل

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

خوشیوں اور آسودگی کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ رشتہ شوہر اور بیوی کو محبت اور تسکین عطا کرتا ہے۔ ازدواجی تعلقات کے حوالے سے مرد اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے اور شادی سے پہلے اگر کسی مرد کو کوئی کمزوری محسوس ہو تو پہلے اسے اپنا علاج کروانا چاہیے۔ ایک جانب یہاں مرد کی اپنی ہونے والی بیوی کی حق تلفی بہت بدیہت ہے۔ اگر کوئی مرد یہ سمجھنے لگے کہ وہ اپنی رفیقہ حیات کا حق ادا نہیں کر پائے گا تو بہن وہ شدید قسم کے نفسیاتی بازا میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

بہتر ہو گا کہ آپ کے شوہر کو جسمانی و نفسیاتی دونوں طرح کا علاج ہو۔ دنیاوی لحاظ سے ماسٹر کوششوں کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے فضل و مہربانی چاہیے اور اللہ کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

اپنی بیٹی سے کہیں کہ رات سوئے سے پہلے آنائیں مہرہ سو رو بڑی آبت 263 گیارہ گیارہ مہرہ سو رو بڑی آبت سے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا قصور کو سے ہم کو دین اور دعا کریں۔

پہلے ہم کو دین اور دعا کریں، دوا یا نوے روز تک جانی رخصتیں۔ ہاتھ کے بائیں شہر کو سے بعد میں چوست کر لیں۔

## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فون پر مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

گواہی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک



اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق ہر شعاعوں میں تیار کردہ آدھی آدھی بیانی پانی بدلوں وقت کھانے سے پہلے پیئیں۔ (روزے کی حالت میں تحریر میں اور افطار کے بعد نہیں)

مذکورہ تکلیف یونانی مرکب شربت مسطفی خون ایک ایک چمچی صبح شام مفید ہے۔

سرخ مرچ، گرم مسالے، اندو، گوشت کے بجائے، اسی، پھل اور ترکاریوں زیادہ استعمال کریں۔

## حقوق اور احترام

سوال: میری بیٹی کی شادی کو دو سال ہو چکے ہیں۔ لیکن اس کے شوہر ابھی تک اس کا حق اسے نہیں دے پائے۔ شادی کے پہلے ہی میں میرے والد نے میری بیٹی سے کہہ دیا تھا کہ تمہاری شادی ایک ذمہ دار اور شہرت والی ہے۔ ابھی کہتے ہیں کہ چیمز تمہارے چچو کو دینا اور ابھی کہتے ہیں کہ میں تمہارے قافلے میں آؤں۔ میرے والد، میں بیک وقت احساس کمتری اور غمزدگی دونوں جذباتوں سے بھرے ہوئے ہیں۔

میرے والد کو کوئی کام نہیں کرتے۔ شادی سے چند دن پہلے ان کے بھائیوں نے جائیداد میں سے ان سے حصہ کے طور پر دو دو کاغذ ان کے نام کروا دیے ہیں۔ ان کاغذوں نے گمراہی سے گزارا ہوتا ہے۔

میرے والدانہ تو اپنا خانہ گروت ہیں اور وہ ہی ان سے اندر زندگی کی انگ نظر آتی ہے۔ میری بیٹی ساری بات راستے ہونے لگا رہتی ہے لیکن والد اسے کان پر جوں تک نہیں رشتگی۔

جواب: شادی مرد اور عورت کے لیے ان